ETAPA 7 AÑOS **TEMPORADA _ _ _ _ _ _**

G E N E R A L I D A D E S

En esta segunda etapa de Mini tenis vamos a continuar con unos objetivos y unas características de programa muy similares a los establecidos en la edad de 6 años. Nos seguiremos centrando en una **enseñanza adaptada*** del tenis y además continuaremos trabajando la formación motriz general del niño. Cabe destacar que a partir del segundo trimestre pasaremos a entrenar adaptándonos a las medidas de la pista reglamentaria. En un principio, jugaremos desde la línea de servicio y a lo largo del tercer trimestre aumentaremos la distancia de juego según el nivel que vayan alcanzando los jugadores.
Además, debemos tener en cuenta que muchos niños es probable que se inicien en el tenis en esta edad, por lo tanto, no podemos empezar el programa como una progresión de la etapa de 6 años, sino que lo realizaremos teniendo en cuenta este aspecto, pero progresando mucho más rápido en el trabajo de los diferentes contenidos.
Al igual que en la edad anterior, y a diferencia del resto de nuestros programas, éste que iniciamos cuenta con una serie de particularidades que a continuación os explicamos:

- En primer lugar, se encontrarán definidos los objetivos generales de la etapa y, posteriormente, los objetivos técnico-coordinativos temporizados por trimestres y por semanas.

- Tanto los objetivos como los contenidos que se tienen que trabajar los diferenciaremos en dos tipos: propios de tenis y coordinativos generales (habilidades y destrezas físicas) orientados a la práctica del tenis.

- Sobre la explicación del contenido que se debe trabajar durante cada semana, en la mayoría de los casos no habrá una explicación del concepto, sino la manera de trabajarlo incidiendo en los principales aspectos que hay que tener en cuenta. Debemos tener presente que el aprendizaje del tenis se ha de realizar sobre unos contenidos técnicos muy básicos (golpes básicos), los cuales se deberan trabajar ampliamente incidiendo en aspectos intrínsecos al control del golpe (control de la fuerza, de la trayectoria...). Así, como podremos ver, los contenidos principales se repiten en el tiempo y se puede observar cómo se va modificando el objetivo que se ha de trabajar en cada momento.

- La ficha de trabajo semanal la hemos dividido en 3 partes: una específica de tenis en la que los niños deben realizar diferentes ejercicios y peloteos entre ellos y con el profesor, teniendo en cuenta el contenido principal que se ha de trabajar. La que hemos denominado coordinativa de tenis, en la que los alumnos han de trabajar todos aquellos aspectos motores propios que se han de desarrollar en esta edad, de una forma general y también orientados a la práctica del tenis. Y, finalmente, una tercera, en la que el juego libre y el del tenis son utilizados como base lúdica para que, posteriormente, se puedan trabajar aspectos en los que es importante que haya una cierta concentración. Esta última parte el profesor la podrá utilizar libremente cuando lo decida.
Con relación al diseño de la ficha semanal, hemos respetado estas 3 partes para que se trabajen en este orden, aunque se puede alterar según cada entrenador o según las directrices del club:

- **1. Contenidos coordinativos:** la haremos servir tanto como calentamiento como para introducir posteriormente el contenido de tenis que se ha de trabajar.

- **2. Contenidos de tenis:** será la parte principal y la más extensa de la sesión.

- **3. Juegos de tenis:** la utilizaremos como parte final de la sesión.

* **Enseñanza adaptada**: este concepto hace referencia al hecho de que la enseñanza del tenis a esta edad debe hacerse en una instalación y con unos materiales adecuados a las características físicas de los alumnos. Así, el entrenamiento se realizará en mini pistas (6 m x 10 m). También usaremos pistas reglamentarias, pero utilizando dos de las tres progresiones que posteriormente describiremos (1ª y 2ª progresión). Los materiales que podemos utilizar son palas de madera, raquetas de plástico o de mini tenis y pelotas blandas (pelotas de mini tennis) de bote retardado.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA MINITENIS:

- Familiarizarse con el ENTORNO, es decir, hacer una toma de contacto con los elementos del tenis (material e instalaciones utilizadas en la práctica del mini tennis):
* PELOTA (lanzamientos, recepciones, botes...).
* Pelota + RAQUETA (empuñadura básica, equilibrios, diferentes tipos de golpeo...).
* Pelota + raqueta + RED (trayectoria parabólica...).
* Pelota + raqueta + red + ESPACIO DE JUEGO (control de la fuerza...).

- Desarrollar adecuadamente las habilidades y destrezas propias del mini tennis:
* Los GOLPES BÁSICOS:
    Drive
    Revés
    Volea
    Saque por abajo
    Saque por arriba
* Práctica GLOBAL del juego (colaboración 1 + 1, oposición 1 x 1...).
* Situaciones REALES de juego (realización de competiciones reales de tenis 1 x 1 o 2 x 2).

- Desarrollar de manera amplia los contenidos propios de la educación física deportiva:
* Aspectos COORDINATIVOS (habilidades):
    Coordinación dinámica GENERAL (habilidades):
        Desplazamientos
        Saltos
        Giros
        Equilibrio
        ...
    Coordinación dinámica ESPECÍFICA (destrezas):
        Lanzamientos
        Recepciones
        Golpeos
        Botes

- Conocer los contenidos TEÓRICOS básicos del tenis («REGLAMENTO»).

ETAPA 7 AÑOS **TEMPORADA _ _ _ _ _ _**

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

- **Para entrenar de la 1ª a la 4ª semana.**

  - Objetivos técnicos

  Aprender y practicar el servicio por abajo.
  - Coordinación completa del movimiento.
  - Control en la precisión, en el control de la fuerza, en la dirección...

  Aprender y practicar los movimientos básicos del golpe de derecha.
  - Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (movimiento en **caracol**)*.

  Practicar la **trayectoria parabólica***.
  Reconocer las partes de la pista.

  - Objetivos coordinativos

  Familiarizarse con la pelota de tenis:
  - Lanzamiento, recepción y bote (descubrimiento y control).

  Practicar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios.
  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial.

- **Para entrenar de la 5ª a la 8ª semana.**

  - Objetivos técnicos

  Aprender y practicar los movimientos básicos del golpe de derecha.
  Aprender y practicar los movimientos básicos del golpe de revés.
  - Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol).

  Practicar la trayectoria parabólica.
  Practicar el **control de la fuerza del golpe***.

  - Objetivos coordinativos

  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y con la raqueta (bote, conducción...).
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una manera global y orientados al tenis.
  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

- **Para entrenar de la 9ª a la 12ª semana.**

  - Objetivos técnicos

  Aprender y desarrollar los movimientos básicos del servicio por arriba.
  Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés.
  - Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol).

  Practicar la trayectoria parabólica.
  Practicar el control de la fuerza del golpe.

  - Objetivos coordinativos

  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y con la raqueta (bote, conducción...).
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

* **Movimiento en caracol:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.

* **Trayectoria parabólica**: este concepto hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.

* **Control de la fuerza del golpe**: este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.

2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

<table>
<tr>
<td>1ª semana</td>
<td>
CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por abajo, «EMPUÑADURA Y POSICIÓN BÁSICA».
Concepto: golpe estático de derecha como inicio del juego.
Atender:
- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.

Acción de aprendizaje: ejercicios de servicio atendiendo a la coordinación global del movimiento.
SERVICIO POR ABAJO DE DERECHA

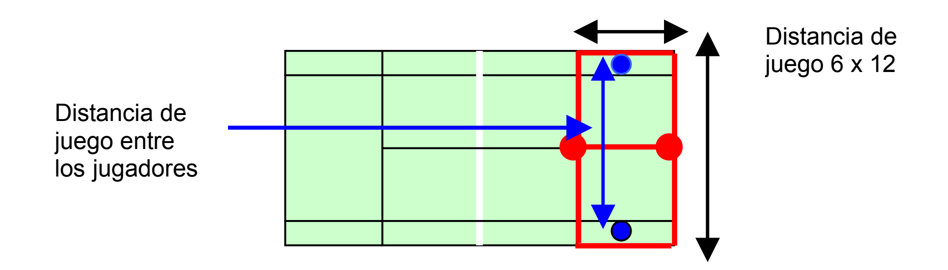
CONTENIDOS COORDINATIVOS: familiarización con la pelota de tenis.
Concepto: mejora de las formas globales de autolanzamiento, de los lanzamientos a distancia y de la precisión de los mismos, así como de la recepción de cada uno de ellos.
Acción de aprendizaje: ejercicios con la pelota en los que se trabaje masivamente:
- Autolanzamientos y recepciones en el plano vertical y en posición de pie.
- Lanzamientos de pelota lo más alto y lejos posible..., y adaptación de la recepción sin botes, con 1 o 2 botes...
- Lanzamientos y recepción entre compañeros aumentando progresivamente la distancia entre ambos.
- Lanzamientos de precisión contra objetos de diferentes tamaños, a diferentes distancias...
</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por abajo, «empuñadura y posición básica»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: familiarización con la pelota de tenis

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**PARTE COORDINATIVA**		
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: juego del cazador. Se forman 2 grupos de jugadores. A una mitad se les da un aro a cada uno y a la otra mitad una pelota de tenis. Los jugadores que tienen el aro deben correr, por toda la pista, con el aro encima de la cabeza (se coloca verticalmente). Los jugadores que llevan la pelota deben perseguirlos e intentar lanzar la pelota de manera que pase por dentro del aro. Cuando esto sucede deben intercambiar el material y seguir jugando. Se puede jugar estableciendo parejas o de forma libre.	EJERCICIO 2	
20’	40’	Ejercicio 2: por parejas, se sitúan a una distancia de 1 metro entre ellos y deben realizar diferentes pases (sin bote, con un bote). Cada vez que acierten la propuesta que han de realizar, deben dar un paso hacia atrás y, cuando fallen, hacia delante. Gana la pareja que quede más alejada.	EJERCICIO 3	
		Ejercicio 3: se coloca a los alumnos uno delante del otro con el aro en medio. Se deben realizar pases intentando que la pelota bote en el aro antes de llegar al compañero. Se empieza dejando una distancia corta y, cuando acierten, deben dan un paso hacia atrás y, cuando fallen, hacia delante.		
		Ejercicio 4: se forman 4 equipos con el mismo número de jugadores y se deben realizar diferentes relevos utilizando un aro y una pelota. Por ejemplo: relevos de tenis-baloncesto: se han de colocar los equipos en fila menos uno, que se ha de colocar delante de su equipo con el aro cogido en forma de canasta pegado al cuerpo. Los miembros del equipo, de uno en uno, deben ir botando la pelota hasta una distancia de 2 metros del jugador que sostiene el aro e intentar encestarla. Gana el equipo que enceste primero 5 pelotas.	EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: se ha de dar una explicación teórica de cómo se debe coger la raqueta «empuñadura este» y de cómo se deben colocar para sacar por abajo. Posteriormente, los alumnos han de realizar ejercicios de servicio hacia el otro lado de la pista intentando que la pelota entre dentro de los límites de la misma.	EJERCICIO 4	
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se han de poner conos y aros en el otro lado de la pista para que los toquen.		
		Ejercicio 3: por parejas, situado uno a cada lado de la red, deben realizar servicios por abajo hacia el compañero (10 repeticiones).		
		Ejercicio 4: el entrenador se ha de colocar a un lado de la red, 4 alumnos al otro lado de la red (en 2 filas) y 2 alumnos han de recoger pelotas situados detrás del entrenador. El entrenador ha de lanzar 2 pelotas a cada jugador y éstos deben golpearlas intentando que entren dentro de los límites de la pista. Los jugadores que están en la fila han de ir permutando sus posiciones. Tras realizar 4 repeticiones cada jugador, se han de cambiar por los que estaban recogiendo.	EJERCICIO 5	
15’	30’	Ejercicio 5: igual que el ejercicio 4, pero se forman filas de 3 jugadores y al final del ejercicio todos deben recoger todas las pelotas. El profesor ha de lanzar 2 pelotas a cada jugador de cada fila, de forma alternativa, antes de que se coloquen al final de la misma. Cada vez que un jugador golpee de forma correcta y la pelota entre dentro de la pista su equipo obtendrá 1 punto. Gana el equipo que consiga antes realizar 10 puntos entre los 3 componentes de cada fila.		
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**El hospital**: los jugadores se han de colocar en fila al final de la pista y el profesor se debe colocar delante al otro lado de la pista. Éste ha de lanzar de forma alternativa una pelota a cada jugador. Si el jugador acierta y golpea bien, no pasa nada; si falla una vez, debe jugar poniéndose una mano en la cabeza; si cuando le vuelve a tocar falla de forma sucesiva, debe jugar sin raqueta y, si después de forma sucesiva no coge la pelota lanzada por el profesor o si la coge y la pasa mal al profesor, se ha de ir al hospital. El hospital está situado al final de la pista donde está el profesor. El jugador puede volver a jugar si coge con las manos cualquier pelota lanzada por sus compañeros tras dar un máximo de 2 botes.	JUEGO	HOSPITAL
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

2ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por abajo, «PRECISIÓN».** **Concepto:** golpe estático de derecha como inicio del juego. Atender: 1. Empuñadura este de derecha: La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta, y se desliza hasta encontrar la parte inferior de la empuñadura. A continuación la palma de la mano derecha se apoya sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango). 2. Posición básica: lateral. **Acción de aprendizaje:** ejercicios de servicio que impliquen una toma de decisión por parte del jugador (precisión, control de la fuerza, dirección...). **Nota:** esta sesión la aprovecharemos para que los alumnos conozcan las líneas de juego y, por lo tanto, los centraremos con relación a cuál es la distancia de juego y cuál es la zona legal donde puede botar la pelota.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.** **Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales y específicos del tenis. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrios combinados con los contenidos trabajados las semanas anteriores. - Desplazamientos + lanzamiento / recepción. - Saltos + lanzamiento / recepción. - Desplazamientos + saltos + lanzamiento / recepción. El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 2

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por abajo, «precisión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: con el material que se tenga, incluidas las raquetas de los alumnos, se ha de montar un circuito en el que haya saltos, desplazamientos hacia atrás, lanzamientos de puntería... Por ejemplo: se colocan todas las raquetas en fila y se deja un espacio entre cada una de ellas; a continuación, se colocan 7 pelotas en línea dejando un espacio amplio entre ellas; después, se hace coincidir la posición del material con la línea lateral de la pista y, al final, se colocan 6 aros en el suelo separados lateralmente. Así, deben pasar por las raquetas saltando, poniendo un pie entre raqueta y raqueta; después, tienen que ir de espaldas en zig-zag entre las pelotas, seguir caminando sobre la línea sin dejar de pisarla y, al final, saltar con los pies juntos entre los aros. Todo el circuito se puede combinar con ejercicios de lanzamiento, bote...	EJERCICIO 1	
		Ejercicio 2: se colocan todos los alumnos en fila y el profesor, con la raqueta, les ha de lanzar una pelota muy alta dentro de la pista. Los alumnos deben cogerla corriendo antes de que dé más de 2 botes y, seguidamente, han de lanzarla al profesor desde donde la hayan cogido. Si la recepción y el lanzamiento posterior son buenos, el alumno suma 1 punto. Gana el alumno que consiga antes 5 puntos.	EJERCICIO 2	
		Ejercicio 3: juego de la araña o muralla. Se colocan todos los niños al final de la pista tocando la pared. En medio se ha de colocar el que para. A la voz de *ya* todos los niños deben correr hacia el otro lado de la pista. El jugador que sea tocado pasa a parar también.	EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: se ha de hacer un recordatorio de cómo se debe coger la raqueta «empuñadura este» y de cómo se deben colocar para sacar por abajo; posteriormente, los alumnos deben realizar ejercicios de servicio hacia el otro lado de la pista intentando que la pelota entre dentro de los límites de la misma.	EJERCICIO 2	
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se han de marcar 3 líneas con conos donde deben entrar los servicios. Por delante de la primera línea vale 2 puntos; entre la segunda y la primera línea vale 3 puntos, y por atrás de la tercera línea, resta 1 punto. Gana el jugador que primero consiga 10 puntos.		
15’	30’	Ejercicio 3: se forman 2 equipos de 2 jugadores en una parte del campo y otro jugador se coloca delante de cada uno de sus equipos en el otro campo. El profesor ha de lanzar una pelota a cada jugador de cada equipo de forma alternativa y cada jugador debe golpearla hacia el jugador de su equipo que está solo delante en el otro campo. Éste debe recogerlas rápidamente (sólo las que entren en su campo). El primer jugador que recoja 5 pelotas de su equipo gana, entonces se permutan las posiciones.	EJERCICIO 3	
		Ejercicio 4: se forman 3 parejas de juego, 2 se colocan a cada lado de la red y la tercera se esperan en el poste. El entrenador, con el cubo, ha de pasar una pelota a cada jugador intentando realizar un peloteo seguido entre todos los jugadores. Éstos siempre deben golpear hacia el entrenador. Cuando cada jugador haya recibido 2 pelotas del entrenador, se ha de realizar un cambio de posiciones entre las parejas que juegan y la que se espera.	EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**El ascensor:** en una parte de la pista, se coloca una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por debajo empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista, los alumnos van accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso. Para aumentar la dificultad, se puede reducir con aros o con conos la zona donde debe entrar el servicio.	JUEGO	*4º Piso, si la acierto GANO*
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

3ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «POSICIÓN, EMPUÑADURA Y TRAYECTORIA PARABÓLICA».

Concepto: golpe dinámico de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

1. Empuñadura (derecha): La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta, y se desliza hasta encontrar la parte inferior de la empuñadura. A continuación la palma de la mano derecha se apoya sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).
1. Posición básica: lateral.
2. Trayectoria del golpe: parabólica.

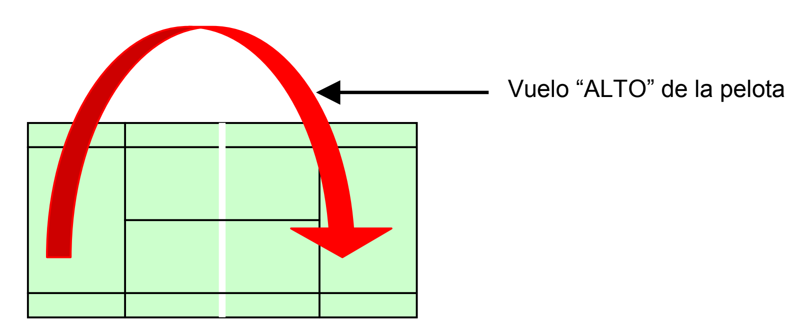
Acción de aprendizaje: ejercicios básicos atendiendo al movimiento global de golpeo jugando dentro de los límites de la mini pista. Ejercicios para comenzar a trabajar el golpe incidiendo en que la pelota realice una trayectoria parabólica.

Nota: se aconseja que durante toda la etapa de mini tenis se permita golpear la pelota tras uno o dos botes. Esto permite que los jugadores lean mejor cuándo deben golpear la pelota.

EMPUÑADURA DE DERECHA



Concepto «trayectoria parabólica»: hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo.

Acción de aprendizaje: ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 3

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «posición, empuñadura y trayectoria parabólica»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: cada alumno ha de tener una raqueta y una pelota y ha de ir realizando lo que diga el entrenador: controlar la pelota encima de la raqueta, botar la pelota con la raqueta, lanzarla al aire, golpearla seguidamente... El profesor ha de ir sugiriendo diversos retos que se han de conseguir: a ver quién realiza más repeticiones, quién golpea al aire sin que toque el suelo más veces... Ejercicio 2: se han de realizar diferentes relevos en los que se tenga que llevar la pelota con la raqueta de diferentes maneras: conduciéndola por el suelo, apoyándola encima de la raqueta sin que se caiga... Ejercicio 3: se junta a los alumnos por parejas y se colocan uno delante del otro dejando una distancia de 4-5 metros. Los 2 han de trabajar realizando diferentes ejercicios que marcará el profesor utilizando la pelota, la raqueta o los 2 objetos. Por ejemplo, uno debe lanzar la pelota por el suelo rodando, el otro debe chafarla con la raqueta; uno ha de lanzar la pelota por el aire al compañero, el otro debe tocarla con la raqueta; han de realizar pases por el suelo golpeando con la raqueta (estilo *hockey*); uno ha de pasar la pelota con la raqueta por el aire y el compañero la debe coger con la mano. Ejercicio 4: juego de los juguetes. Se les comenta a los niños que son juguetes que funcionan con pilas. Las pilas representan que son las pelotas de tenis y han de llevarlas encima de la raqueta. En caso de que se les caiga la pelota representa que pierden la pila y, por tanto, no pueden funcionar, por lo que deben quedarse parados hasta que un compañero les devuelva la pelota-pila. Se puede jugar de manera que algún compañero o el profesor les persiga para provocar que se les caiga con más facilidad la pelota.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’ 15’	30’ 30’	Ejercicio 1: se les recuerda la empuñadura y la posición que se debe adoptar para realizar el servicio por abajo, que serán las mismas que para golpear de derecha. Para ello se propone como ejercicio que realicen servicios por abajo que entren dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se marca una zona con conos para que hagan puntería. Ejercicio 3: se agrupa a los alumnos por parejas y deben colocarse uno delante del otro. Se ha de explicar el concepto de trayectoria parabólica y su importancia. Como ejercicio, se pasa a cada jugador una pelota para que la golpeen hacia su compañero de manera que pase por encima del profesor. Ejercicio 4: se forman 2 equipos de 2 jugadores en una parte del campo y otro jugador se coloca delante de cada uno de sus equipos en el otro campo. El profesor ha de lanzar una pelota a cada jugador de cada equipo de forma alternativa. Los alumnos deben golpearla, intentando que coja una trayectoria alta, hacia el jugador de su equipo que está solo delante en el otro campo. Éste debe cogerla antes de que pare de botar. A las 10 pelotas recogidas por cualquiera de los 2 jugadores se permutan las posiciones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**Los números:** se coloca a todos los jugadores en el fondo de la pista y se les numera. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de gritar un número y jugar con el jugador que viene corriendo hasta que falle; entonces, rápidamente, ha de gritar otro número, y así sucesivamente. El jugador, tras fallar, debe ir a buscar la pelota y dársela al entrenador. También se puede jugar de manera que el peloteo lo inicie el jugador mediante un servicio por abajo. Gana el jugador que haya realizado un peloteo más largo con el entrenador.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

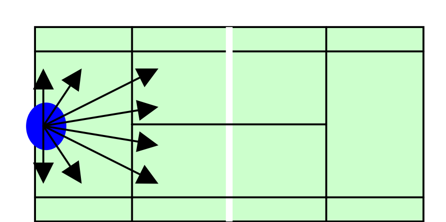
4ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «EL CARACOL».** **Concepto:** golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista. **Concepto «movimiento en caracol»:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo. **DERECHA CON MOVIMIENTO DE GOLPEO EN FORMA DE "CARACOL"**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.** **Concepto:** **Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota. **Orientación espacial:** colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de golpeo y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 4

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «el caracol»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL				
20'	40'	**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: a cada alumno se le da una pelota y se les explica el concepto de vuelo alto de la pelota; posteriormente, han de experimentar diferentes lanzamientos al respecto. Se les marcan diferentes ejercicios para que los realicen antes de la recepción: dar una vuelta, dar 3 palmadas... Ejercicio 2: siguiendo con el ejercicio 1, ahora se les dice a los alumnos que a la voz de *ya* deben lanzar la pelota bien alta y, seguidamente, han de ir a buscar otra de otro compañero y volver rápidamente a diferentes zonas que marque el profesor (interior de la pista, línea del fondo...). Gana el alumno que realice la acción más rápido 5 veces. Ejercicio 3: por parejas, un jugador ha de tener un aro y el otro una pelota. Éste ha de lanzar la pelota parabólicamente hacia el compañero para que intente que la pelota pase por el interior del aro. Ejercicio 4: se coloca a los alumnos en grupos de 3 y cada grupo debe tener un aro y una pelota. Se han de realizar diferentes ejercicios en los que los jugadores se han de colocar 2 de frente con una separación de 3 metros entre ellos y el otro se ha de colocar en medio aguantando el aro de forma vertical. Los jugadores han de pasarse la pelota con la mano de manera que pase por dentro del aro, por arriba del aro, por debajo de las piernas... Se ha de remarcar el concepto de pase con vuelo alto cuando lo realicen.	EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL				
15' 15'	30' 30'	**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se atienden las explicaciones del profesor referentes al movimiento en caracol de derecha. Posteriormente, se han de colocar todos los alumnos delante del profesor y éste les ha de lanzar una pelota con la mano a cada uno para que la devuelvan intentando realizar correctamente el caracol. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se debe aumentar la distancia entre el alumno y el profesor, y se ha de comentar que intenten entrar todas las pelotas dentro de los límites de la pista. Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores y al otro lado de la pista se colocan conos por el suelo. El profesor ha de lanzar 2 pelotas a cada jugador de la fila para que con el golpeo intenten derribarlos; posteriormente, deben volver a la fila. Cuando acaben el cubo de pelotas, gana el equipo que más conos haya tocado. Ejercicio 4: rueda de derecha. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila, y éste debe golpear de derecha hacia el compañero de delante. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor debe lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando el jugador ha finalizado el peloteo o falla, se ha de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo que se consigue entre todos...	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL				
10'	20'	**JUEGO** **Los nombres:** se coloca a los jugadores por parejas y se le da una pelota a cada una. Una pareja se ha de situar en un lado de la pista y el resto se ha de colocar esperándose en los postes. El profesor debe jugar con cada pareja hasta que falle uno de los 2 jugadores. Por cada golpeo que realicen bien, deben recibir la letra de uno de los nombres de los 2 jugadores. Cuando fallen, se han de ir al poste y, cuando vuelvan a jugar, deben seguir con las letras obtenidas en el peloteo o peloteos anteriores. Gana la pareja que primero acabe de realizar correctamente los nombres de los 2 jugadores.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

5ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «CONTROL DEL GOLPE».** **Concepto:** golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza y la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear dentro de los límites de la pista siguiendo las directrices técnicas trabajadas. **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos propios del tenis y orientación espacial.** **Concepto:** trabajo de contenidos conjunto atendiendo a la colocación ideal en la pista para llegar a golpear todas las pelotas. **Acción de aprendizaje:** ejercicios en progresión orientados al aprendizaje del concepto. **Nota:** colocación centrada con relación a la pista de juego. Se trabaja este concepto utilizando varios espacios. Colocación ideal en el tenis 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 5

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «control del golpe»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos propios del tenis y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20'	40'	Ejercicio 1: relevos realizando diferentes desplazamientos propios del tenis (carrera lateral y carrera hacia atrás) dentro de media pista de tenis. Se forman 3 equipos y se colocan en fila en la línea de fondo. Cada jugador ha de realizar los diferentes relevos hasta tocar la red y volver a la línea de fondo. Primer relevo: ida con carrera normal y vuelta de espaldas. Segundo relevo: ida con carrera lateral y vuelta con carrera normal... Ejercicio 2: se forman 2 equipos. Todos los componentes de los diferentes equipos se han de colocar en fila en medio de la pista. El profesor ha de lanzar una pelota al aire bien alta y cada vez un jugador de cada equipo debe ir a buscarla antes de que dé más de 2 botes y traerla, posteriormente, donde esté el profesor. Gana el equipo que coja antes correctamente 10 pelotas. Ejercicio 3: baloncesto-tenis. Se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores y se coloca cada uno en una parte de la pista. En cada centro de la pista se coloca un cubo y a cada equipo se le entregan 10 pelotas. A la voz de *ya* cada equipo debe intentar encestar las pelotas en el cubo que está en la pista de sus adversarios. Sólo se puede lanzar desde detrás de la red y no se puede tocar ninguna pelota lanzada por el equipo adversario. Gana el equipo que enceste antes 5 pelotas o que encesta más pelotas de 3.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15' 15'	30' 30'	Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero y éste la tiene que golpear intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se debe marcar una zona con conos para que intenten derribarlos. Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores a los que se les lanzan 2 pelotas a cada uno para que las golpeen de derecha atendiendo a que estas entren dentro de los límites de la pista. Si aciertan, deben correr a tocar la red y volver a la fila. Si fallan las 2 pelotas, antes de volver a la fila tendrán que recoger 5 pelotas y ponerlas en el cubo. Ejercicio 4: peloteo de dobles con ayuda del profesor. Se colocan 2 jugadores en cada lado de la pista y el entrenador se coloca en media pista. El profesor ha de iniciar un peloteo y ayudar a los jugadores a que lo sigan. Se deben contar las pelotas que se han golpeado de forma seguida. Cuando un jugador falla, él y su compañero se deben cambiar por los 2 jugadores que se esperan en los postes.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10'	20'	**Las 10 vidas:** se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor ha de lanzar una pelota a cada equipo y cada jugador, alternativamente, tiene que golpear como diga el profesor (de derecha o de revés). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista o no le dé su equipo, pierde una vida. Gana el equipo que al finalizar las pelotas del cubo del profesor, tenga más vidas.	JUEGO
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

6ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «POSICIÓN, EMPUÑADURA Y TRAYECTORIA PARABÓLICA».

Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.

Atender:

1. Empuñadura a dos manos (falsa de revés): Empuñadura a dos manos (falsa de revés): la palma de la mano no dominante se apoya por en la parte superior, ancha e interior del mango. La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta y se desliza hasta que la palma de la mano derecha se apoye sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango).
2. Posición básica: lateral.

Acción de aprendizaje: ejercicios básicos atendiendo al movimiento global de golpeo dentro de los límites de la mini pista.

Nota: se aconseja que durante toda la etapa de mini tenis se permita golpear la pelota tras uno o dos botes. Esto permite que los jugadores lean mejor cuándo deben golpear la pelota.

EMPUÑADURA DE REVES



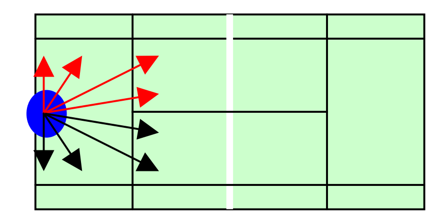
Concepto «trayectoria parabólica»: hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.

CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos propios del tenis y orientación espacial.

Concepto: trabajo de contenidos conjunto atendiendo a la colocación ideal para llegar a golpear todas las pelotas.

Acción de aprendizaje: ejercicios que obliguen a diferenciar las partes de la pista y saber cuál es su función en cada una de ellas.

- Centrada: posición ideal de inicio al golpeo.
- Rectángulo derecho: golpe de derecha. →
- Rectángulo izquierdo: golpe de revés. →



<table>
<tr><td rowspan="2">EDUCA TENNIS.COM</td><td colspan="2">ENTRENADOR:</td><td colspan="2">FECHA:</td></tr>
<tr><td>GRUPO: 7 AÑOS</td><td>TRIMESTRE: 1º</td><td>Nº SEMANA: 6ª</td><td>Nº SESIÓN: 6</td></tr>
<tr><td colspan="5">CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «posición, empuñadura y trayectoria parabólica»</td></tr>
<tr><td colspan="5">CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos propios del tenis y orientación espacial</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">TIEMPO SESIÓN</th><th rowspan="2">DESARROLLO DE LA SESIÓN</th><th rowspan="2"></th><th rowspan="2">GRÁFICOS</th></tr>
<tr><th>SESIÓN 1 HORA</th><th>SESIÓN 2 HORAS</th></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE INICIAL</td><td rowspan="2">PARTE COORDINATIVA
Ejercicio 1: por parejas, se colocan los alumnos de lado uno delante del otro. Los 2 alumnos tienen que seguir las directrices que marque el entrenador corriendo de lado. Por ejemplo: hacia delante, hacia atrás...
Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora los alumnos se han de colocar mirando hacia delante uno delante y el otro detrás. La carrera ha de ser frontal. Los alumnos en el momento de realizar el ejercicio deben intentar no chocar nunca.
Ejercicio 3: igual que los ejercicios 1 y 2, pero ahora uno de los 2 alumnos manda a la hora de realizar las diferentes acciones y el compañero le debe copiar (se ha de realizar el espejo). Después, han de cambiar sus funciones.
Ejercicio 4: se colocan 5 pelotas separadas por la pista de tenis. Los alumnos tienen que recogerlas y colocarlas en un cubo lo más rápido posible de uno en uno. Se les ha de dar la opción de que coloquen el cubo donde ellos crean que podrán ir, ya que tendrán que recoger las pelotas de una en una. Al final, gana el jugador que tarde menos tiempo.
Después se les explica la importancia que tiene el hecho de colocarse centrado cerca de todas las pelotas para llegar rápidamente a todas ellas.</td><td rowspan="2">EJERCICIO 4</td><td rowspan="2">HA TARDADO 23”</td></tr>
<tr><td>20’</td><td>40’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE PRINCIPAL</td><td rowspan="2">PARTE DE TENIS
Ejercicio 1: se les explica la empuñadura y la posición básica de revés. Para ello se propone como ejercicio que realicen servicios por abajo con empuñadura de revés.
Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se debe marcar una zona con conos para que intenten derribarlos.
Ejercicio 3: se agrupa a los alumnos por parejas y se coloca uno delante del otro. Se debe explicar el concepto de trayectoria parabólica y su importancia. Como ejercicio, se ha de pasar a cada jugador una pelota para que la golpeen de revés hacia su compañero de manera que pase por encima del profesor.
Ejercicio 4: se forman 2 equipos de 3 jugadores. Dos se sitúan en una parte del campo y el tercer jugador se coloca delante de su equipo en el otro campo. El profesor ha de lanzar una pelota a cada jugador de cada equipo de manera alternativa. Los jugadores deben golpearla de revés intentando que coja una trayectoria alta hacia el jugador de su equipo que está solo delante en el otro lado de la pista. Éste debe cogerla antes de que pare de botar. A las 10 pelotas recogidas por uno de los 2 jugadores se permutan las posiciones.</td><td rowspan="2">EJERCICIO 1
EJERCICIO 3
EJERCICIO 4</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>15’
15’</td><td>30’
30’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE FINAL</td><td rowspan="3">JUEGO
El ascensor de revés: en una parte de la pista se coloca una hilera de conos. Éstos representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por debajo de revés empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista los alumnos han de ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso.
Para aumentar la dificultad, se puede reducir con aros o conos la zona donde debe entrar el servicio.</td><td rowspan="3">JUEGO</td><td rowspan="3">4º Piso, si la acierto GANO</td></tr>
<tr><td>10’</td><td>20’</td></tr>
<tr><td colspan="2">TIEMPO TOTAL
60’ | 120’</td></tr>
</table>

7ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «EL CARACOL».** **Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: 1. Empuñadura a dos manos: Empuñadura a dos manos (falsa de revés): la palma de la mano no dominante se apoya por en la parte superior, ancha e interior del mango. La mano dominante se sitúa paralela a las cuerdas de la raqueta y se desliza hasta que la palma de la mano derecha se apoye sobre la parte ancha exterior del mango de la raqueta (se entiende que la mano se acopla al final del mango). 2. Posición básica: lateral. 3. Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. 4. Trayectoria del golpe: parabólica. 5. Control de la fuerza. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista. **Concepto de «movimiento en caracol»:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo. **GOLPE DE REVÉS**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.** **Concepto:** **Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota. **Orientación espacial:** colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de golpeo y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 7 AÑOS	**TRIMESTRE: 1º**	**Nº SEMANA: 7ª**	**Nº SESIÓN: 7**

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «el caracol»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación oculo-manual y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20'	40'	Ejercicio 1: se han de situar todos los conos en uno de los cuadros de servicio y, seguidamente, se han de lanzar todas las pelotas de tenis por el suelo. Los alumnos deben coger las pelotas de una en una e intentar derribar todos los conos sin poder entrar dentro del cuadro de servicio.	EJERCICIO 1 Y 2	
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio 2, pero se ha de ubicar un cubo en el centro del cuadro de servicio para que encesten todas las pelotas que haya por el suelo.		
		Ejercicio 3: se coloca a los jugadores por parejas, uno delante del otro, con una pelota cada uno. Los alumnos deben realizar los siguientes ejercicios: lanzar a la vez la pelota por el suelo y recogerla, lanzarla por el aire y que dé un bote antes de recogerla, sin bote... Cuando controlen los diferentes ejercicios, el profesor puede colocarse entre los jugadores y molestar mientras lo realizan para que les cueste más conseguirlo.	EJERCICIO 3	
		Ejercicio 4: se forman 3 equipos de 4 jugadores y se han de colocar en fila en la línea de saque de la pista, excepto uno de ellos, que se ha de colocar en el otro lado de la red. Así, han de realizar los diferentes juegos: A) Cada jugador de la fila, de forma alternativa, debe lanzar la pelota a su compañero sin que toque la red. El primer equipo en el que el jugador de detrás de la red coja más rápidamente 5 pelotas gana. B) Igual que «A», pero las pelotas que dan más de un bote no se pueden coger (provocamos lanzamientos parabólicos). C) Igual que «A», pero la pelota no puede tocar el suelo para ser cogida (provocamos trabar la trayectoria y controlar el lanzamiento).	EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15'	30'	Ejercicio 1: se deben atender las explicaciones del profesor referentes al movimiento en caracol de revés. Posteriormente, se han de colocar todos los alumnos delante del profesor y éste les ha de lanzar una pelota con la mano a cada uno para que la devuelvan intentando realizar correctamente el caracol.	EJERCICIO 2	
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se debe aumentar la distancia entre el alumno y el profesor y se debe comentar que han de intentar entrar todas las pelotas dentro de los límites de la pista.		
		Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores y al otro lado de la pista se han de colocar conos por el suelo. El profesor ha de lanzar 2 pelotas a cada jugador de la fila para que intenten tocar los conos golpeando correctamente realizando el caracol. Posteriormente, deben volver a la fila. Cuando acaben el cubo de pelotas, gana el equipo que más conos haya tocado.	EJERCICIO 3	
15'	30'	Ejercicio 4: rueda de revés. Se forman 2 filas de jugadores a cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila, que debe golpearla de derecha hacia el compañero de delante, el cual debe dar continuidad al peloteo. En caso de no poder devolver el golpe, el profesor ha de lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando el jugador ha finalizado el peloteo o falla, se ha de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo que se consigue entre todos...	EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10'	20'	**Las bombas:** se coloca a los jugadores en una fila para que golpeen una pelota cada uno alternativamente. Cuando llegan a 5 pelotas bien golpeadas (las que se golpean mal o van fuera de la pista no se cuentan), se les lanza una pelota muy alta, a la que llamaremos «bomba», y, si la golpea bien, se les han de ir lanzando sucesivamente «bombas» hasta que fallen. Cuando fallen se han de volver a colocar en la fila y cuando golpeen se debe volver a contar desde cero. Gana el niño que más bombas haya golpeado correctamente.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

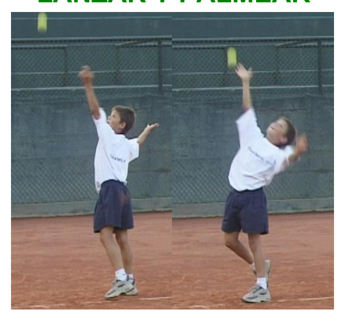
8ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «CONTROL DEL GOLPE».** **Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos: falsa de revés. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria: parabólica - Control de la fuerza y la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear dentro de los límites de la pista siguiendo las directrices técnicas trabajadas. **GOLPE DE REVÉS**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de revés.** **Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo. **Acción de aprendizaje:** ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el golpe de revés.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 8

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «control del golpe»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de revés

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**PARTE COORDINATIVA**		
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: se forman 2 equipos y se han de colocar en un lado de la pista. Los mismos equipos se han de dividir en 2 grupos y uno de ellos se ha de colocar delante de su equipo, pero al otro lado de la pista. A uno de los grupos de cada equipo se les da un cubo lleno de pelotas y al otro grupo un cubo vacío. Cuando el profesor diga *ya*, el grupo que tiene el cubo lleno de pelotas las ha de lanzar al grupo que tiene el cubo vacío. Gana el equipo que primero llene el cubo. Se pueden marcar diferentes distancias de lanzamientos y de recepción, colocar obstáculos por donde pasar antes de lanzar o recoger...	EJERCICIO 1	
20’	40’	Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero la pelota se ha de lanzar mediante saques por debajo de revés.		
		Ejercicio 3: Juego de las horas. Se marca una zona con conos en la que deben caer los lanzamientos de los alumnos. A continuación, se marca con conos una zona de lanzamiento en forma de reloj. Cada alumno ha de empezar en una hora y cada vez que acierte el lanzamiento dentro de los conos ha de avanzar una hora. Gana el jugador que pase primero por todas las horas.	EJERCICIO 3	
		Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero se ha de lanzar la pelota mediante saques por debajo de revés.		
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con una pelota y el compañero en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la han de lanzar hacia su compañero para que la golpeen de revés intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista.	EJERCICIO 1	
		Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se ha de marcar una zona con conos para que intenten derribarlos.		
		Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores a los que se les han de lanzar 2 pelotas a cada uno para que las golpeen de revés atendiendo a que entren dentro de los límites de la pista. Si aciertan deberán correr a tocar la red y volver a la fila; si fallan las 2 pelotas, antes de volver a la fila tendrán que recoger 5 pelotas y ponerlas en el cubo.	EJERCICIO 3	
15’	30’	Ejercicio 4: peloteo de dobles con ayuda del profesor. Se colocan 2 jugadores en cada lado de la pista y el entrenador se ha de colocar en el medio de la pista. El profesor ha de iniciar un peloteo y debe ayudar a los jugadores a que lo sigan. Se han de contar cuántas pelotas se han golpeado de forma seguida. Cuando un jugador falla, él y su compañero se han de cambiar por los 2 jugadores que se esperan en los postes.	EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**Los animales:** se coloca a todos los alumnos en fila y se decide entre todos el nombre de un animal. Cada alumno debe golpear, alternativamente, una vez en forma de rueda. Si lo realiza correctamente, se le da cada vez una letra del nombre del animal. Gana el jugador que primero complete el nombre de dicho animal.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

9ª- 10ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por arriba.** **Concepto:** golpe de iniciación al juego. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición de los píes: píe delantero apuntando al poste de la red y píe trasero, posicionado en forma paralela con la línea de fondo. - Preparación del golpe: colocación de la raqueta como si nos quisiéramos rascar la espalda con ella (codo, altura, hombro). - Elevación de la pelota. - Impacto: parabólico. **Acción de aprendizaje: realización de ejercicios adecuados a la siguiente progresión de aprendizaje.** - Explicación analítica del profesor de cada una de las fases. - Práctica de todo el gesto con la raqueta e imaginando la pelota. - Práctica sólo con la pelota, coordinando la altura de la pelota con el golpe ascendente de la mano. - Práctica del saque de forma global (raqueta + pelota) contra la pared, intentando fijar la pelota en la pared con la raqueta lo más arriba posible. - Realización de servicios de una forma global hacia el cuadro que corresponda del lado de la pista contraria. **LANZAR Y RECOGER**  **LANZAR Y PALMEAR**  **SERVICIO CON PALA DE MADERA**  **SERVICIO CON RAQUETA DE INICIACIÓN**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al servicio por arriba.** **Concepto:** manipulación de la pelota sin raqueta y con raqueta a través de lanzamientos y golpes. **Acción de aprendizaje:** lanzamientos y golpes con pelota y con raqueta y sin ella incidiendo en la coordinación de cada una de las fases del servicio por arriba. **Nota:** debido a que el aprendizaje del servicio por arriba tiene un alto contenido coordinativo con relación al autolanzamiento y al golpeo de la pelota, se trabajará de manera conjunta la parte coordinativa y la técnica. Así, para no cansar al jugador se irá alternado este trabajo con el de los golpes de derecha y de revés.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 9

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al servicio por arriba

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL			
20'	40'	**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: cada alumno ha de tener una pelota y realizar diferentes ejercicios de autolanzamiento: lanzar y recoger tras 2 botes, lanzar y recoger tras un bote, lanzar y recoger sin que bote la pelota en el suelo, estático, en movimiento... Ejercicio 2: se ha de realizar el mismo ejercicio que antes, pero ahora por parejas. Los alumnos deben pasarse las pelotas a la vez, tras 2 botes, tras un bote, por el suelo, recogiéndola después de dar una vuelta... Ejercicio 3: a cada jugador se le da un aro y una pelota, menos a uno, al que se le da sólo la pelota. Todos los jugadores con aros se han de colocar en círculo y el que está sin aro, en medio. Los jugadores se han de colocar dentro del aro y deben intentar lanzar la pelota lo más alto posible sin que se les caiga al suelo, ya que si esto sucede y salen fuera del aro a cogerla, su sitio lo ocupará el jugador que está en medio.	EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL			
15' 15'	30' 30'	**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: el profesor debe dar una explicación teórica de las primeras fases del servicio por arriba. Como ejercicio inicial, se ha de colocar a todos los alumnos sobre la línea de fondo y se les ha de lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda lo más alto y recto posible de manera que el bote de la pelota les caiga delante mismo. Posteriormente, se ha de repetir la acción, pero ahora se debe recoger la pelota antes de que bote, con la mano derecha por encima de la cabeza. Ejercicio 2: los alumnos han de estar colocados sobre la línea de fondo y se les ha de seguir avanzando en la explicación del servicio por arriba. Ahora se ha de incidir en que coloquen la caña de la raqueta sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba. Así, deben intentar golpear realizando el mínimo movimiento e iniciándolo desde la posición de la raqueta explicada anteriormente. Se ha de incidir en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si pasa o no más allá de la red. Como ejercicio complementario, se ha de colocar a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que saquen por arriba una pelota, tras la cual deben ir a buscar otra al cubo que tienen detrás. Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas seguidas a cada jugador. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se han de cambiar las posiciones. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora se lanzan las pelotas, alternativamente, a cada jugador. Éstos deben intentar golpearlas hacia el compañero que está situado delante de él. El primer jugador que consiga golpear correctamente 5 pelotas hacia sus compañeros gana.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3
PARTE FINAL			
10'	20'	**JUEGO** **El campeonato del universo de dobles:** se forman equipos de dobles y se le dice a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto seguirá jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	JUEGO
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 10

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al servicio por arriba

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20'	40'	Ejercicio 1: juego de los juguetes con raqueta. Representa que los niños son juguetes y que la pelota que deben llevar sobre la raqueta hace la función de las pilas. Así, cuando se les cae, no pueden moverse y cuando la llevan encima sí que pueden moverse. Todos los niños deben llevar una pelota sobre la raqueta. Siempre que tengan la pelota sobre la raqueta se pueden mover y en el momento en que se les caiga deben quedarse parados. Un miembro del grupo o el mismo profesor les debe perseguir con la intención de que se les caiga la pelota al suelo o, si los atrapa, se la puede lanzar lejos. Los alumnos, mientras lleven la pelota sobre la raqueta, pueden coger las pelotas de sus compañeros del suelo y volvérselas a colocar en la raqueta para que se puedan mover. Cada cierto tiempo el profesor debe decir quién es el que persigue a los juguetes. Ejercicio 2: por parejas, se colocan uno delante del otro. El primero tiene que pasar la pelota alta y el compañero se la debe devolver golpeándola con la raqueta por encima de la cabeza. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora se forman 2 filas de jugadores y el profesor se encarga de lanzar las pelotas, alternativamente, a cada jugador de cada equipo. El primer equipo que realice 10 golpes correctamente gana. Ejercicio 4: en tríos, 2 jugadores se han de pasan la pelota alta colocados uno delante del otro, y el tercer jugador se ha de colocar en medio y debe intentar interceptarla con la raqueta.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15' 15'	30' 30'	Ejercicio 1: el profesor ha de hacer un recordatorio de la explicación teórica de las 2 fases del servicio por arriba realizadas la sesión anterior. Como ejercicio inicial, se han de colocar todos los alumnos sobre la línea de fondo y han de lanzar la pelota hacia arriba con la mano izquierda, lo más alto y recto posible, para recogerla con la mano derecha por encima de la cabeza. Ejercicio 2: ahora se ha de incidir en que coloquen la caña de la raqueta sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba. Así, deben intentar golpear la pelota realizando el mínimo movimiento e iniciándolo desde la posición de la raqueta explicada anteriormente. Se ha de insistir en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si pasa o no más allá de la red. Como ejercicio complementario, se ha de colocar a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que saquen por arriba una pelota, tras la cual deben ir a buscar otra al cubo que tienen detrás. Ejercicio 3: se coloca a 4 jugadores en 2 filas. En un lado de la pista se colocan 2, y los otros 2 se colocaran detrás del profesor. Éstos deben recoger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Los jugadores que estén en la fila tienen que golpear de forma alternativa 2 pelotas lanzadas por el profesor, una de *drive* y una de revés. Cuando los que recogen han cogido 20 pelotas han de cambiar sus posiciones por 2 de sus compañeros.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10'	20'	**El récord:** se forman equipos de dobles y se colocan las parejas en fila al fondo de la pista. Desde la red, se colocan conos en fila a 1 metro de distancia. Cuando el profesor diga una pareja, ésta se ha de colocar delante de la red en el primer cono y el entrenador les ha de lanzar una pelota a cada uno de forma alternativa para que la devuelvan golpeando de derecha hacia al profesor. Cada vez que los 2 jugadores golpeen bien, deben ir al cono que esté más atrás, y así hasta que fallen. Cuando fallen, deben volver a la fila, y cuando les vuelva a tocar, se han de colocar en el último cono en el que estaban cuando fallaron. Gana el equipo que llegue primero al último cono.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

11ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CAMBIO DE EMPUÑADURA» Y «CARACOL».

Concepto: golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés.
- Empuñadura (derecha): este de derecha
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Posición básica: lateral.
- Trayectoria: parabólica.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo al cambio de empuñadura y al movimiento en caracol.





GOLPE DE REVÉS



CONTENIDOS COORDINATIVOS: percepción temporal.

Concepto: experimentación de nociones que faciliten el control del tiempo en las acciones generales y específicas al tenis.

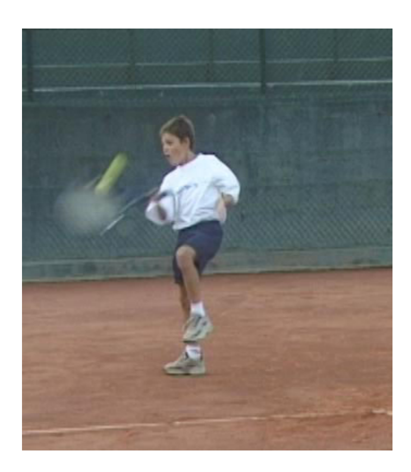
Acción de aprendizaje: ejercicios que incidan en la duración, la velocidad, el ritmo y la frecuencia de diferentes acciones.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 11

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «cambio de empuñadura» y «caracol»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: percepción temporal

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20'	40'	Ejercicio 1: juego del rey. Se forman grupos de 3 jugadores y, distribuidos en filas, se les da una pelota a cada uno. El primero puede realizar cualquier acción de autolanzamiento o bote, con o sin desplazamiento. Sus compañeros de grupo deben intentar realizar lo mismo. Cada vez un compañero distinto debe inventar la acción.	
		Ejercicio 2: por parejas y con una pelota cada alumno, se han de colocan uno delante del otro a una distancia de 4-5 metros y han de realizar diferentes pases a la vez por el suelo y por el aire con y sin bote, de manera que reciban la pelota también a la vez. El ejercicio se va modificando obligando a lanzar a diferentes distancias y también a realizar el mismo ejercicio golpeando con raqueta.	Ejercicio 2
		Ejercicio 3: el profesor llena su raqueta de pelotas y todos los jugadores se han de colocan a su alrededor. Una vez situados y preparados los jugadores, el profesor debe lanzar todas las pelotas al aire y los alumnos deben coger el máximo número antes de que paren de botar. Gana el alumno que consiga coger más pelotas.	
		Ejercicio 4: juego de las sillas con conos. Se colocan tantos conos en círculo como alumnos haya, menos uno. Todos los alumnos se han de colocar alrededor de los conos. A la voz de *ya* deben empezar a correr mientras el profesor va dando palmadas. Cuando para de dar palmadas todos los alumnos deben correr a coger un cono. El jugador que se queda sin cono se elimina, y así sucesivamente. Se puede modificar el ejercicio incluyendo que, mientras se corre dando vueltas, se deben realizar diferentes acciones con la pelota y la raqueta.	Ejercicio 4 ¡¡YA¡¡
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15'	30'	Ejercicio 1: por parejas, y situados uno delante del otro detrás de la red, los jugadores deben realizar de forma alternativa servicios por debajo de *drive* y de revés. Se ha de empezar a corta distancia y, cuando los 2 realicen su servicio correctamente, deben alejar sus posiciones hasta llegar al final de la pista.	
		Ejercicio 2: rueda de *drive* y de revés por parejas. Se colocan 2 filas de jugadores para que sigan cada uno un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo han de realizar los siguientes jugadores de la fila.	EJERCICIO 2
		Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero los jugadores de cada equipo deben competir para ver quién entra más golpes dentro de los límites de la pista. El profesor ha de lanzar todas las pelotas del cubo y, cuando se acaben, el equipo que haya conseguido menos puntos deberá recoger todas las pelotas del suelo.	
15'	30'	Ejercicio 4: se coloca a los jugadores en 3 filas y cada fila ha de tener una única raqueta. Los jugadores deben golpear la primera vuelta de *drive* y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador haya golpeado, le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y se ha de colocar al final de la misma.	EJERCICIO 4
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10'	20'	**El pañuelo:** se colocan 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se deben numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y debe decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y han de colocarse en la pista. El profesor debe lanzar primero una pelota a uno, que ha de intentar jugarla, y después al otro jugador, que también debe intentar jugarla. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	JUEGO EL 3
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

12ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «CONTROL DE LOS GOLPES».** **Concepto:** golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés. - Empuñadura (derecha): este de derecha. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. - Control de la fuerza y la dirección del golpe. **IMPACTO DE LA PELOTA DELANTE DEL CUERPO**   **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a los siguientes conceptos trabajados a lo largo del trimestre: - Calidad y precisión de los golpes: trayectoria parabólica y control de la fuerza y la dirección. - Mantenimiento de una mayor distancia de golpeo. **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos específicos del tenis.** **Concepto:** desplazamientos verticales en pista. Acción de aprendizaje: ejercicios en los que se incida en el desplazamiento vertical (hacia delante y hacia atrás).

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 12

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «control de los golpes»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos específicos del tenis

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL				
20’	40’	**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: relevos. Se deben realizar relevos desde la línea de fondo hasta tocar la red, trabajando diferentes desplazamientos: lateral, de espaldas. Se puede ir modificando la zona de la red que deben tocar para trabajar la orientación espacial. Ejercicio 2: se han de colocar por parejas uno delante del otro y con una pelota cada uno. Cuando el profesor diga *ya*, los alumnos deben lanzar la pelota verticalmente hacia arriba e ir a buscar la del compañero antes de que dé más de 2 botes. Cada vez que lo consiguen se van alejando más. Ejercicio 3: los alumnos se han de colocar en fila al final de la línea de juego y se deben numerar. El profesor ha de ir diciendo diferentes números y éstos deben hacer una carrera para tocar la red y volver de espaldas a su sitio. Posteriormente, han de hacer lo mismo, pero el profesor ha de lanzar una pelota para que la vayan a buscar antes de que tengan que volver a su sitio de espaldas. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora se debe realizar el mismo ejercicio por equipos. Se forman 2 equipos y deben competir entre ellos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 2	EL 3
PARTE PRINCIPAL				
15’ 15’	30’ 30’	**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se colocan todos los jugadores en el fondo de la pista y en el otro lado se colocan los conos. Los jugadores deben realizar, alternativamente, servicios por debajo de derecha y de revés. Cada vez que un jugador toque un cono, consigue 1 punto. Al final, gana el jugador que tenga más puntos. Ejercicio 2: todos los alumnos se han de colocar delante del profesor y éste les ha de lanzar 2 pelotas con la mano a cada uno para que la devuelvan golpeando correctamente de derecha y de revés e intentando que entre dentro de los límites de la pista. Ejercicio 3: rueda simple de *drive* y de revés. Se colocan 3 conos en triángulo. En uno de los vértices se colocan los jugadores en fila, en el otro vértice tienen que golpear de *drive* y en el otro vértice, de revés. Se colocan conos al final de la pista para que intenten derribarlos golpeando de forma paralela. Cuando todos los jugadores hayan golpeado, deben avanzar una posición. Ejercicio 4: se colocan los jugadores en 3 filas y cada fila con una única raqueta. Los jugadores deben golpear cada vez de *drive* y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador haya golpeado, le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y se debe colocar al final de la misma.	EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL				
10’	20’	**JUEGO** **La cárcel:** todos los alumnos se colocan en fila en el fondo de la pista. El profesor, situado en la otra pista, debe lanzar una pelota a cada jugador para que éste la golpee de manera que la pelota entre correctamente en la pista. Si falla se coloca en la cárcel, que ha de estar situada en el lateral de la pista marcada con conos. Para que salga un jugador de la cárcel otro compañero, después de golpearla correctamente, tiene que ir corriendo a tocarlo con cuidado porque el profesor le ha de continuar lanzando pelotas que, si le tocan, lo envían a la cárcel, de la misma manera que cuando va corriendo hacia la fila.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

ETAPA 7 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

- **Para entrenar de la 1ª a la 4ª semana.**

  - Objetivos técnicos

  Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés estático y en movimiento (adaptación a la pista reglamentaria desde la **primera progresión***).

  - Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (movimiento en **caracol***).

  Practicar la **trayectoria parabólica***.

  Practicar el **control de la fuerza del golpe***.

  Practicar la colocación en la pista, la **«zona prohibida»*** y los desplazamientos.

  - Objetivos coordinativos

  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta (bote, lanzamiento...).

  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una manera global y orientados al tenis.

  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal.

- **Para entrenar de la 5ª a la 8ª semana.**

  - Objetivos técnicos

  Practicar el golpe de derecha y de revés en pista reglamentaria (primera progresión), estático y con desplazamiento.

  - Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (**caracol**).
  - Desplazamiento en diagonal hacia delante.

  Practicar la trayectoria parabólica.

  Practicar el control de la fuerza del golpe.

  Practicar la colocación en pista (posición base).

  - Objetivos coordinativos

  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta.

  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.

  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal propios del tenis.

- **Para entrenar de la 9ª a la 12ª semana.**

  - Objetivos técnicos

  Desarrollar los movimientos básicos del servicio por arriba.

  Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés en pista reglamentaria (primera progresión, estático y con desplazamiento).

  - Golpeo impactando entre la cintura y el hombro (movimiento en **caracol**).
  - Desplazamiento diagonal hacia delante y horizontal.

  Practicar la trayectoria parabólica.

  Practicar el control de la fuerza del golpe.

  Practicar la colocación en la pista (posición base).

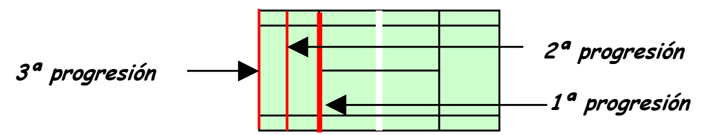
  - Objetivos coordinativos

  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.

Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

- Competición de dobles como actividad de final de trimestre.

* **Progresión:** el concepto de «progresión» hace referencia a las tres zonas de aprendizaje de la pista. A medida que el alumno vaya asumiendo los diferentes contenidos desde la primera de ellas, irá aumentando la distancia de juego hacia la segunda, y así hasta que llegue a jugar desde el fondo de la pista.
En este segundo trimestre el objetivo es que el alumno se adapte al juego en la pista reglamentaria y que comience a golpear desde la primera progresión.



* **Movimiento en caracol:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo.

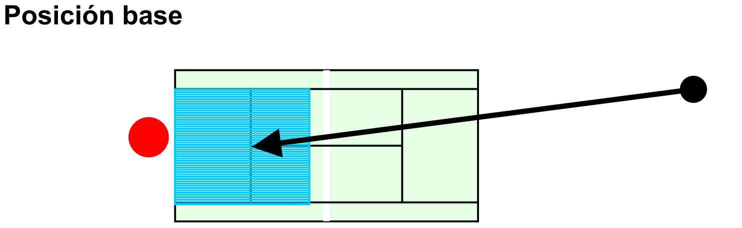
* **Trayectoria parabólica**: este concepto hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.

* **Control de la fuerza del golpe**: este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.

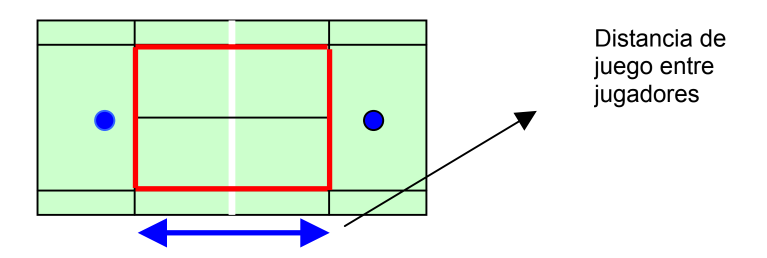
* **Zona prohibida:** este concepto hace referencia a la zona de la pista a la que el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.

JUGADOR:
Posición base

ZONA PROHIBIDA



2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR:

1ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «RECORDATORIO CONJUNTO DEL TRIMESTRE ANTERIOR».** **Concepto:** golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés. - Empuñadura (derecha): este de derecha. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje el golpe de derecha y el golpe de revés. **Nota:** a lo largo de este segundo trimestre los jugadores pasarán a jugar en una pista reglamentaria, tomando como referencia de fondo la línea de servicio. Se seguirá jugando con una pelota blanda y dejando que la pelota dé uno o dos botes antes de ser golpeada.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desarrollo general de destrezas con la pelota de tenis.** **Concepto:** mejora de las formas globales de autolanzamiento, de los lanzamientos a distancia y de la precisión de los mismos, así como de la recepción de cada uno de ellos. **Acción de aprendizaje: ejercicios con la pelota en los que se trabaje masivamente:** - Autolanzamientos y recepciones en el plano vertical y en posición de pie. - Lanzamientos de pelota lo más alto y lejos posible..., y adaptación de la recepción sin botes, con 1 o 2 botes... - Lanzamientos y recepción entre compañeros aumentando progresivamente la distancia entre ambos. Lanzamientos de precisión contra objetos de diferentes tamaños, a diferentes distancias...

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 13

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «recordatorio conjunto del trimestre anterior»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desarrollo general de destrezas con la pelota de tenis

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL				
20’	40’	**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: relevos. Se forman diferentes equipos y se deben colocar en fila al fondo de la pista. Cada equipo debe tener una pelota de tenis, y delante de cada equipo, al final de la pista, se ha de colocar una raqueta. Cada jugador debe correr rápidamente con la pelota hasta donde está la raqueta con la que debe pasar la pelota mediante un golpe de derecha o de revés a su compañero, el cual debe realizar la misma secuencia. Los desplazamientos del relevo se pueden variar realizando diferentes formas, poniendo obstáculos o aumentando la distancia del golpe. Ejercicio 2: juego del pañuelo adaptado al tenis. Se forman 2 equipos y se coloca uno delante del otro a una distancia de 10 metros. En medio de los 2 grupos se han de colocar 2 pelotas de tenis. Los jugadores de cada equipo se deben numerar y, cuando el entrenador diga su número, deben correr a buscar una pelota y la deben traer hacia un cubo colocado en el lado donde está el equipo. El primero que llegue obtiene 1 punto. Variantes: traer la pelota colocada encima de la raqueta. Ejercicio 3: juego de las bombas. Se forman 2 equipos y se coloca a cada uno en un lado de la pista. El profesor se coloca en medio de la pista y, ayudado por 2 jugadores, uno de cada equipo, ha de lanzar, mediante un golpe de derecha, pelotas bien altas, una a cada lado de la pista. El primer equipo que recoja antes todas las pelotas lanzadas y las guarde en un cubo gana. El ejercicio se debe realizar tantas veces como jugadores participen para que todos pasen a lanzar las pelotas con el profesor.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL				
15’ 15’	30’ 30’	**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se coloca a todos los jugadores en el fondo de la pista y al otro lado se colocan conos. Los jugadores, atendiendo a los conceptos generales trabajados el trimestre anterior, deben realizar, alternativamente, servicios por abajo de derecha y de revés. Cada vez que un jugador toque un cono, consigue 1 punto. Al final, gana el jugador que obtenga más puntos. Ejercicio 2: se coloca a 4 jugadores en 2 filas, 2 en un lado de la pista y los otros 2 detrás del profesor. Éstos deben recoger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Los jugadores que estén en la fila tienen que golpear de forma alternativa 2 pelotas lanzadas por el profesor, una de *drive* y una de revés. Cuando los que recogen han cogido 20 pelotas cambian sus posiciones por 2 de sus compañeros. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora *se* debe comentar a los jugadores que deben golpear la pelota alta y controlando la fuerza del golpe para que entre en la nueva distancia de juego en pista. Los jugadores que recogen deben intentar cogerlas antes de que den más de 2 botes. Por cada una que consigan se les da 1 punto. Gana el primer equipo que consiga 5 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL				
10’	20’	**JUEGO** **Los nombres:** se coloca a los jugadores por parejas y se le da una pelota a cada una. Una pareja se ha de situar en la pista y el resto se ha de colocar esperándose en los postes. El profesor debe jugar con cada pareja hasta que falle uno de los 2 jugadores. Por cada golpeo que realicen bien, deben recibir la letra de uno de los nombres de los 2 jugadores. Cuando fallen, se han de ir al poste y, cuando vuelvan a jugar, deben seguir con las letras obtenidas en el peloteo o peloteos anteriores. Gana la pareja que primero acabe de realizar correctamente los nombres de los 2 jugadores.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

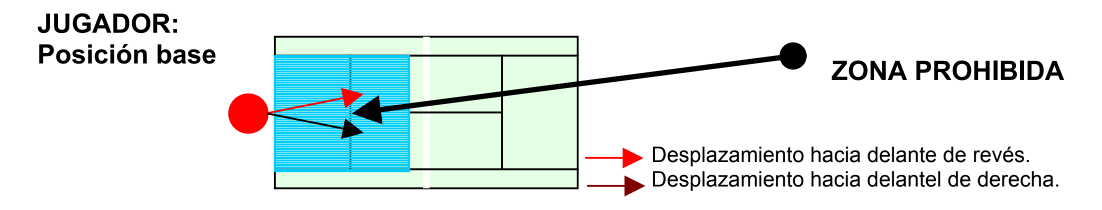
2ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «RECORDATORIO CONJUNTO DE DERECHA Y DE REVÉS».** **Concepto:** golpes dinámicos de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés. - Empuñadura (derecha): este de derecha. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. - Control de la fuerza y de la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo a la calidad, la precisión de los golpes (trayectoria parabólica y control de la fuerza y de la dirección) y, sobre todo, al movimiento en caracol. **GOLPEO CON TRAYECTORIA EN FORMA DE CARACOL**   **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés.** **Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de lanzamientos y de golpeo. **Acción de aprendizaje:** ejercicios de lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el control del movimiento del golpe con relación a la distancia, la trayectoria y la precisión.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 6 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 14

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «recordatorio conjunto de derecha y de revés»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de derecha y de revés

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: se forman 2 equipos y se colocan en un lado de la pista. Los mismos equipos se han de dividir en 2 grupos. Uno de los grupos se ha de colocar delante de donde estaba el equipo, pero al otro lado de la pista. A uno de los grupos de cada equipo se le da un cubo lleno de pelotas y al otro grupo, un cubo vacío. Cuando el profesor diga *ya* el grupo que tiene el cubo lleno de pelotas las ha de lanzar al grupo que tiene el cubo vacío. Gana el equipo que primero llene el cubo. Se pueden marcar diferentes distancias de lanzamientos y de recepción, colocar obstáculos por donde pasar antes de lanzar o recoger... Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero la pelota se lanza mediante saques por arriba. Ejercicio 3: juego del ascensor por parejas. En una parte de la pista se coloca una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por debajo empezando desde el primer piso. Su compañero se ha de colocar en el otro lado de la pista y, tras un bote de la pelota, debe cogerla. Cada vez que suceda esto, sus compañeros deben ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llega primero al último piso. Para generar más motivación se puede dar un cono al jugador que recepciona para que recoja las pelotas con él tras el bote o sin el bote.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3	*4º Piso, si la acierto GANO*
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor debe recordar los conceptos referentes al caracol de derecha y de revés y, posteriormente, se debe colocar a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Un jugador ha de estar situado cerca de la red con una pelota y el compañero en media pista con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota deben lanzarla hacia su compañero para que la golpee intentando que pase por encima de su compañero y que caiga dentro de los límites de la pista. Ejercicio 2: rueda simple de *drive* y de revés. Se colocan 3 conos en triángulo. En uno de los vértices se colocan los jugadores en fila, en el otro vértice tienen que golpear de *drive* y en el otro vértice, de revés. Se deben colocar conos al final de la pista para que intenten hacer puntería golpeando de forma paralela. Cuando hayan golpeado todos los jugadores, han de avanzar una posición.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	Ejercicio 3: se coloca a los jugadores en 3 filas y a cada fila le da una única raqueta. Los jugadores deben golpear cada vez de *drive* y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador haya golpeado, le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y se ha de colocar al final de la misma.	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**Las 10 vidas:** se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor ha de lanzar una pelota a cada equipo y cada jugador, alternativamente, tiene que golpear como diga el profesor (de derecha o de revés). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista o no le dé su equipo, pierde una vida. Gana el equipo que tenga más vidas cuando se le acabe el cubo de pelotas al profesor.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

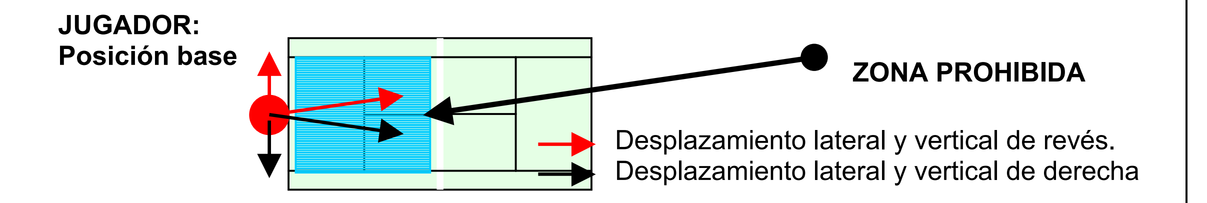
3ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.** **Concepto:** posición básica en pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que debemos volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego donde puede botar la pelota y a la que sólo debemos entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base. Atender: - Posición base: centrada en la pista y por detrás de la línea de fondo. - Zona prohibida: zona de bote reglamentario. - Desplazamiento: vertical. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje tanto el golpe de derecha como el golpe de revés incidiendo en la posición base, la zona prohibida y el desplazamiento vertical. **Concepto «zona prohibida»:** hace referencia a la zona de la pista en la que el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos generales y orientación espacial.** **Concepto:** trabajo de contenidos conjunto atendiendo al control del movimiento con relación al espacio. **Acción de aprendizaje:** combinación de ejercicios con distintos desplazamientos que supongan un cambio continuo en la situación espacial del alumno y que obliguen a tomar decisiones en cuanto a la orientación espacial.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 15

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «zona prohibida» y desplazamientos

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos generales y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20'	40'	Ejercicio 1: juego de tierra, mar y aire con raqueta. Se coloca a todos los jugadores en fila en la línea divisoria de los cuadros de servicio. Se les explica que esta línea se llama tierra, y que las líneas que marcan el pasillo de dobles, la de la derecha, se llama mar, y la de la izquierda, aire. El entrenador debe ir nombrando uno de los tres nombres de las líneas y los jugadores tienen que ir corriendo lo más rápido posible hacia ellas. El jugador que se equivoque o que llegue último pierde su posición y se ha de colocar el último de la fila. Gana el jugador que al final del tiempo decidido por el entrenador quede primero de la fila. Se puede jugar realizando diferentes tipos de desplazamientos. Ejercicio 2: «chepa». Se lanza una pelota al aire y se dice el nombre de un niño. Éste debe correr a cogerla y cuando la tiene ha de decir *stop*. Mientras, el resto de los niños debe quedarse quieto. Posteriormente, el niño puede realizar 3 pasos y lanzar la pelota contra sus compañeros. Si le da a alguno, éste queda eliminado hasta que se elimine a otro jugador, por el que cambiará su sitio. Una vez ha lanzado la pelota, si no toca a ninguno, otro compañero puede coger la pelota y realizar el mismo proceso, decir *stop*... Ejercicio 3: juego del espejo. Los alumnos se ponen por parejas y se colocan diversos materiales por el suelo. Los alumnos, uno detrás del otro, deben realizar diferentes desplazamientos por el material. El compañero que vaya detrás debe copiar lo que haga el de delante. También se puede realizar el ejercicio sin que haya material en el suelo y marcando la dirección del desplazamiento colocados uno delante del otro.	EJERCICIO 1: MAR / TIERRA / AIRE EJERCICIO 2: PEDRO EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15'	30'	Ejercicio 1: se ha de atender la explicación teórica del profesor sobre el concepto de zona prohibida y de posición base que deben adoptar los alumnos tras golpear para llegar con garantía al siguiente golpe. Seguidamente, se ha de colocar una fila de jugadores en el centro de la línea de fondo (posición base). El profesor se debe colocar con el cubo en el otro lado de la pista delante de ellos y ha de lanzar 2 pelotas seguidas a cada alumno. El alumno debe golpear cada una de ellas, pero antes de cada golpe debe volver a la posición base y, posteriormente, se ha de colocar al final de la fila. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y cuando recojan 15 pelotas cada uno deben cambiar su posición con sus compañeros. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores y se les lanzan 2 pelotas a cada uno de ellos. Éstos deben golpearlas teniendo en cuenta que después de golpear deben volver a su posición inicial. Después del golpeo, antes de volver a la fila, deben recoger 2 pelotas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15'	30'	Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero a cada jugador se le marca un desplazamiento obligatorio vertical para que realice un golpe y vuelva después a su posición base desde donde ha de realizar un segundo golpe.	EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10'	20'	**La cárcel:** todos los alumnos se colocan en fila en el fondo de la pista. El profesor, situado en la otra pista, debe lanzar una pelota a cada jugador para que éste la golpee de manera que la pelota entre correctamente en la pista. Si falla se coloca en la cárcel, que ha de estar situada en el lateral de la pista marcada con conos. Para que salga un jugador de la cárcel otro compañero, después de golpearla correctamente, tiene que ir corriendo a tocarlo con cuidado porque el profesor le ha de continuar lanzando pelotas que, si le tocan, lo envían a la cárcel, de la misma manera que cuando va corriendo hacia la fila.	JUEGO
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

4ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.** **Concepto:** posición básica en pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que debemos volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego donde puede botar la pelota y a la que sólo debemos entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base. Atender: - Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo. - Zona prohibida: zona de bote reglamentario. - Desplazamiento: vertical y horizontal. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabaje tanto el golpe de derecha como el golpe de revés incidiendo en la posición base, la zona prohibida y el desplazamiento vertical y horizontal. **Concepto «zona prohibida»:** hace referencia a la zona de la pista en la que el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos específicos del tenis.** **Concepto:** desplazamientos laterales y verticales en pista. Acción de aprendizaje: ejercicios en los que se incida en los dos tipos de desplazamientos: diagonal hacia delante y laterales.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 16

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en pista, «zona prohibida» y desplazamientos

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos específicos del tenis

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**PARTE COORDINATIVA**		
PARTE INICIAL				
20'	40'	Ejercicio 1: relevos incidiendo en los 2 tipos de desplazamientos. Se deben utilizar diferentes recorridos con conos, por ejemplo: tocando con la mano cada cono desplazándose lateralmente, finalizando con un golpe de derecha o de revés. Se han de marcar zonas de puntería y se obtendrá 1 punto si se acierta. Gana el equipo que consiga primero 5 puntos. Ejercicio 2: juego del espejo por parejas. Por parejas, uno de los alumnos debe realizar diferentes desplazamientos y su compañero, situado delante o al lado suyo, debe copiarlos. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero ahora a cada jugador de la pareja se le asigna el número 1 o 2. Mientras realizan el ejercicio, cuando el profesor diga 1, éste debe coger a su compañero y a la inversa. Ejercicio 4: la araña o muralla. Se colocan todos los niños al final de la pista tocando la pared. En medio se debe colocar el que para. A la voz de *ya* todos los niños deben correr hacia el otro lado de la pista. El que sea tocado pasa también a parar.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	1
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15'	30'	Ejercicio 1: se colocan 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas a cada jugador para provocar un pequeño desplazamiento con el fin de obligarlos, posteriormente, a que vuelvan a su posición inicial. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, deben cambiar sus posiciones. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora, antes de golpear la pelota, a los jugadores que les toque se les debe marcar un desplazamiento desde la posición base, vertical u horizontal. Posteriormente, se les ha de lanzar las 2 pelotas con la mano siguiendo el orden que se quiera.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15'	30'	Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero a cada jugador se le marca un desplazamiento obligatorio vertical u horizontal desde el cual debe realizar un golpe para, después, volver a su posición base, desde la que ha de realizar un segundo golpe.	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10'	20'	**El campeonato del universo de dobles:** se forman equipos de dobles y se le dice a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto seguirá jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

5ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «EL CARACOL».** **Concepto:** golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza y la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista. * **Movimiento en caracol:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo. **GOLPEO DE DERECHA CON TRAYECTORIA EN FORMA DE CARACOL**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual y orientación espacial.** **Concepto:** **Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota. **Orientación espacial:** colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de golpeo de derecha y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 17

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «el caracol»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación óculo-manual y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL			
20’	40’	**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: juego del ascensor por parejas. En una parte de la pista se coloca una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por debajo empezando desde el primer piso. Su compañero se ha de colocar en el otro lado de la pista y, tras un bote de la pelota, debe cogerla. Cada vez que suceda esto, sus compañeros deben ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso. Para generar más motivación se puede dar un cono al jugador que recepciona para que recoja las pelotas con él tras el bote o sin el bote. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se ha de limitar el espacio donde se colocan los jugadores que recepcionan. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora los jugadores que golpean hacia su compañero se han de colocar en la zona marcada anteriormente como de recepción, de donde no se podrán mover. Cada vez que su compañero acierte a cogerla con el cono, éste debe subir un piso. La primera pareja que llegue al último piso gana.	EJERCICIO 1 4º Piso, si la acierto GANO EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL			
15’	30’	**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se ha de insistir en que se realice correctamente el caracol y se les recuerda los aspectos más importantes. Posteriormente, se han de colocar 2 filas de jugadores. El profesor debe lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores para que las golpeen de derecha; posteriormente, deben colocarse al final de la fila. Cada equipo debe tener un jugador al otro lado de la pista para que vaya recogiendo todas las pelotas. Cuando tenga 15 pelotas recogidas se deberá hacer rotación de posiciones. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores y en el otro lado de la pista se colocan conos por el suelo. El profesor debe lanzar 2 pelotas a cada jugador de la fila para que intenten tocar los conos golpeando correctamente realizando el caracol; posteriormente, deben volver a la fila. Cuando acaben el cubo de pelotas, gana el equipo que más conos haya tocado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	Ejercicio 3: se debe mantener la disposición del ejercicio anterior, pero ahora un alumno de cada equipo se ha de colocar en el otro lado de la pista y con un cono debe intentar coger las pelotas lanzadas por sus compañeros. Al final, cuando hayan pasado todos los alumnos por la posición de recoger, el equipo que más pelotas haya cogido gana. Ejercicio 4: rueda de derecha. Se colocan 2 filas de jugadores a cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, ha de lanzar una pelota al jugador de la primera fila para que la golpee de derecha hacia el compañero de delante, el cual la deberá seguir jugando. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor debe lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando el jugador ha finalizado el peloteo o falla, se ha de colocar al final de su fila. Para animar el ejercicio se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo conseguido entre todos...	EJERCICIO 4
PARTE FINAL			
10’	20’	**JUEGO** **El pañuelo:** se colocan 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se deben numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y debe decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y han de colocarse en la pista. El profesor debe lanzar primero una pelota a uno, que ha de intentar jugarla, y después al otro jugador, que también debe intentar jugarla. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	JUEGO EL 3
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

6ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha,** **«ACCIÓN GLOBAL Y DESPLAZAMIENTOS».** **Concepto:** golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza y la dirección del golpe. - Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo. - Desplazamiento: vertical y horizontal. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en el trabajo global del golpe de derecha con desplazamiento atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista. **IMPACTO DELANTE DEL CUERPO Y ENTRE CINTURA Y HOMBRO**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.** **Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamientos, saltos y equilibrios combinados con golpes de derecha (trabajar en circuito). - Desplazamientos + golpe de derecha. - Saltos + golpe de derecha. - Desplazamientos + saltos + golpe de derecha. El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 18

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «acción global y desplazamientos»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20’	40’	Ejercicio 1: con el material que se tenga, se ha de montar un circuito en el que haya saltos, diferentes desplazamientos... Al final, el jugador siempre debe realizar un golpe de *drive* o de revés de una pelota lanzada por el profesor. Por ejemplo: se colocan conos en fila y se deja un espacio entre cada una de ellas; seguidamente, se colocan 7 pelotas en línea y se deja un espacio amplio entre ellas; después, se hace coincidir la posición del material con la línea lateral de la pista y, al final, se colocan 6 aros en el suelo separados lateralmente. Así, cada jugador debe pasar por los conos saltando, poniendo un pie entre cono y cono, de espaldas, en zig-zag entre las pelotas, caminando sobre la línea sin dejar de pisarla, saltando con los pies juntos entre los aros y, al final, debe golpear una pelota de derecha o de revés enviada por el entrenador. Ejercicio 2: balón cono. Se forman 2 equipos y cada uno, mediante pases, debe llegar a la zona más cercana de lanzamiento para derribar un cono que estará colocado en el suelo, en una zona marcada donde los equipos no puedan entrar a lanzar. Reglas: no se puede correr con la pelota en las manos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15’	30’	Ejercicio 1: se colocan los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se debe situar cerca de la red con varias pelotas y el compañero, en la línea de servicio con la raqueta. Los jugadores que tienen pelota deben lanzarla hacia el lado del *drive* de su compañero, que debe desplazarse, golpear y volver a su posición inicial intentando que caiga dentro de los límites de la pista. Cada 5 golpes, los jugadores deben cambiar sus posiciones. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 3 pelotas a cada jugador para que las golpee de derecha previo desplazamiento. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se debe realizar un cambio de posiciones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	Ejercicio 3: por parejas, se debe colocar cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, colocado al lado de un poste, debe decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota para que la juegue con el compañero que está delante. Es importante recordar a los jugadores que después de cada golpe deben volver a la posición inicial.	PEDRO
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10’	20’	**La calculadora:** se forman 2 equipos y se colocan en 2 filas en un lado de la minipista. A cada jugador se le lanza una pelota y, posteriormente, debe volver al final de la fila. El entrenador debe explicar que, según el golpe que realicen, obtendrán una puntuación diferente: golpe de derecha = 1 punto, golpe de revés = 2 puntos. El juego consiste en que los alumnos elijan el golpe que ellos quieran y que si lo entran dentro de la pista puntúen según su valor. Los puntos de cada jugador de un mismo equipo se suman así: el equipo que primero obtenga 20 puntos gana.	JUEGO DE DERECHA
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

7ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «EL CARACOL».** **Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos: falsa de revés. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en golpear realizando el caracol y dentro de los límites de la pista. **Concepto «movimiento en caracol»:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular y sin separar excesivamente el codo del cuerpo. **IMPACTO DELANTE DEL CUERPO Y ENTRE CINTURA Y HOMBRO**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual y orientación espacial.** **Concepto:** **Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota. **Orientación espacial:** colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de golpeo y colocación incidiendo en el movimiento en caracol trabajado en la parte técnica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 19

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «el caracol»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación óculo-manual y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL				
20’	40’	**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: pichi-tenis de revés. Se forman 2 equipos y se juega a «pichi» (juego similar al béisbol) con raqueta de tenis para golpear y pelota blanda. Un equipo se ha de encargar de golpear de revés y el otro debe recepcionar. Cada jugador tiene 3 oportunidades para golpear de revés y enviar la pelota lo más lejos posible dentro de la pista. Una vez que el jugador haya golpeado debe correr y entrar en la primera base (aro), y así sucesivamente, hasta llegar a la última. El jugador puede ir avanzando bases cuando sus compañeros golpean. Si llega su equipo obtiene 1 punto y puede volver a golpear. El otro equipo se ha de situar repartido por toda la pista y uno de ellos se ha de encargar de lanzar la pelota al jugador al que le toque golpear. Este jugador será el «pichi». Una vez golpeada la pelota, los jugadores deben cogerla y rápidamente pasársela al «pichi». El jugador que ha golpeado sólo puede avanzar mientras la pelota no llegue al pichi. Si la pelota la coge el pichi, y él está fuera de una base, quedará eliminado. Así, los 2 equipos deben cambiar las funciones cada vez que en el equipo que golpean queden eliminados todos sus jugadores. Al final gana el equipo que consiga antes 10 puntos.	EJERCICIO 1	
PARTE PRINCIPAL				
15’	30’	**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: el profesor debe insistir en que realicen correctamente el caracol y se les recuerda los aspectos más importantes. Posteriormente, se colocan 2 filas de jugadores. El profesor debe lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores para que que las golpeen de revés; posteriormente, deben colocarse al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador en el otro lado de la pista para que vaya recogiendo todas las pelotas. Cuando tenga 15 pelotas recogidas, se debe hacer rotación de posiciones. Ejercicio 2: se forman 2 filas de jugadores y en el otro lado de la pista se colocan conos por el suelo. El profesor debe lanzar 2 pelotas a cada jugador de la fila para que intenten tocar los conos golpeando correctamente realizando el caracol; posteriormente, deben volver a la fila. Cuando acaben el cubo de pelotas, gana el equipo que más conos haya tocado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	Ejercicio 3: rueda de revés. Se forman 2 filas de jugadores en cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, debe lanzar una pelota al jugador de la primera fila para que la golpee de derecha hacia el compañero de delante. Éste puede seguir jugando si la recibe bien para golpearla. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor debe lanzar otra pelota al primer jugador de la otra fila, y así sucesivamente. Cuando ha finalizado el peloteo o el jugador falla, se coloca al final de su fila. Para animar el ejercicio, se puede contar qué fila realiza más golpes buenos, cuál es el máximo peloteo que se consigue entre todos...	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL				
10’	20’	**JUEGO** **La raqueta loca:** se forman 2 filas de jugadores en un lado de la pista y el entrenador se coloca en el otro lado. El entrenador ha de lanzar una pelota a cada fila de forma alternativa y, después de cada golpeo, cada jugador debe volver al final de la fila. Cada equipo ha de jugar únicamente con una raqueta y los jugadores han de pasársela tras cada golpeo. De manera obligatoria, los alumnos han de golpear la pelota siguiendo el orden de la fila, una vez de derecha y una vez de revés. Cuando un jugador pase tarde la raqueta o se equivoque de golpeo, su equipo ha de sumar un negativo. El primer equipo que tenga 5 negativos pierde.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

8ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «ACCIÓN GLOBAL Y DESPLAZAMIENTOS».** **Concepto:** golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos: falsa de revés. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza y la dirección del golpe. - Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo. - Desplazamiento: vertical y horizontal. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios incidiendo sobre todo en el trabajo global del golpe de revés con desplazamiento atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista. **REVES CON MOVIMIENTO DE GOLPEO EN FORMA DE “CARACOL”**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.** **Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamientos, saltos y equilibrios combinados con golpes de derecha (trabajar en circuito). - Desplazamientos + golpe de revés. - Saltos + golpe de revés. - Desplazamientos + saltos + golpe de revés. El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 20

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «acción global y desplazamientos»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL (20’ / 40’)

PARTE COORDINATIVA

Ejercicio 1: relevos de desplazamientos y puntería. Se forman 2 equipos y, siguiendo la modalidad de relevos, cada jugador debe seguir un circuito de desplazamientos para finalizar lanzando la pelota sobre una zona con conos. El primer equipo que tire todos los conos gana.
Desplazamientos: pasar en zig-zag entre aros, pasar a la pata coja por cada aro, pasar haciendo saltos entre aros.
Lanzamiento: se puede realizar con raqueta o sin ella.

Ejercicio 2: se deben mantener los grupos de ejercicio 1. Se coloca un jugador con raqueta delante del resto del grupo. El primero del grupo se debe aproximar y ha de lanzar la pelota hacia el jugador que está delante. Éste la debe golpear alta hacia el jugador que se la ha lanzado. El jugador que la ha lanzado debe desplazarse de espaldas hacia la fila intentando coger la pelota antes de que bote en el suelo. El primer equipo que consiga coger una pelota 5 veces antes de que bote en el suelo gana.

Ejercicio 3: los jugadores deben seguir agrupados en los 2 equipos anteriores. Éstos se deben colocar libremente en la pista de tenis. El profesor, situado en la otra parte de la pista con pelotas y un cubo, debe lanzar de forma seguida pelotas al aire hacia donde estén los jugadores. Éstos deben cogerlas de una en una y llevarlas rápidamente al cubo situado al lado del profesor y, posteriormente, deben volver de espaldas a la pista. El primer equipo que consiga coger y llevar 10 pelotas al cubo del profesor gana.

PARTE PRINCIPAL (15’ / 30’; 15’ / 30’)

PARTE DE TENIS

Ejercicio 1: se coloca a los alumnos por parejas uno enfrente del otro a lo largo de media pista. Uno se ha de situar cerca de la red con varias pelotas y el compañero, en la línea de servicio con la raqueta. Los jugadores que tienen la pelota la deben lanzar hacia el lado del revés de su compañero, que tendrá que desplazarse, golpear y volver a su posición inicial intentando que caiga dentro de los límites de la pista. Cada 5 golpes los jugadores deben cambiar sus posiciones.

Ejercicio 2: se colocan 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 3 pelotas a cada jugador para que sean golpeadas de revés previo desplazamiento. Dos jugadores se deben colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se deben cambiar las posiciones.

Ejercicio 3: por parejas, se debe colocar cada jugador en un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, colocado al lado de un poste, debe decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota para que la juegue con el compañero que está delante. Es importante recordar a los jugadores que después de cada golpe pueden volver a la posición inicial.

PARTE FINAL (10’ / 20’)

JUEGO

El desguace: se forman 2 equipos de jugadores y se coloca cada uno en un lado de la pista. Cada jugador de cada equipo tiene 5 vidas. El profesor ha de ir lanzando, alternativamente, una pelota a cada uno de los jugadores de cada equipo, el cual debe intentar jugarla. Después de jugar, han de volver al final de su fila. Cuando un jugador falle la pelota lanzada por el profesor o la falle durante el peloteo con el compañero, pierde una vida. En el momento que pierda 3 vidas, pasa a jugar con la mano (recogiendo y lanzando), y en el momento en que pierda las 2 vidas restantes, se ha de colocar cerca de la red con un pie tocando la línea de dobles (lugar al que llamaremos desguace). Desde el desguace se puede salvar si toca con su raqueta cualquier pelota que esté en juego.
El equipo que pierda será el que tenga a todos sus jugadores en el desguace y, por tanto, no pueda continuar el juego.

TIEMPO TOTAL	
60’	120’

9ª-10ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por arriba.
Concepto: golpe de iniciación al juego.
Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición de los píes: píe delantero apuntando al poste de la red y píe trasero, posicionado en forma paralela con la línea de fondo.
- Preparación del golpe: colocación de la raqueta como si nos quisiéramos rascar la espalda con ella (codo, altura, hombro).
- Elevación de la pelota.
- Impacto: ascendente en forma parabólica.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios adecuados a la siguiente progresión de aprendizaje.

- Explicación analítica del profesor de cada una de las fases.
- Práctica de todo el gesto con la raqueta e imaginando la pelota.
- Práctica sólo con la pelota, coordinando la altura de la pelota con el golpe ascendente de la mano.
- Práctica del saque de forma global (raqueta + pelota) contra la pared, intentando fijar la pelota en la pared con la raqueta lo más arriba posible.
- Realización de servicios de una forma global hacia el cuadro que corresponda.

MOVIMIENTO DEL SERVICIO CON EMPUÑADURA "ESTE" DE DERECHA



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al servicio por arriba.

Concepto: manipulación de la pelota sin raqueta y con ella a través de lanzamientos y golpes.

Acción de aprendizaje: lanzamientos y golpes con pelota y con raqueta y sin ella incidiendo en la coordinación de cada una de las fases del servicio por arriba.

Nota: debido a que el aprendizaje del servicio por arriba tiene un alto contenido coordinativo con relación al autolanzamiento y al golpeo de la pelota, se trabajará de manera conjunta la parte coordinativa y la técnica. Así, para no cansar al jugador se irá alternado este trabajo con el de los golpes de derecha y de revés.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 21

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la raqueta y la pelota adaptadas al servicio por arriba

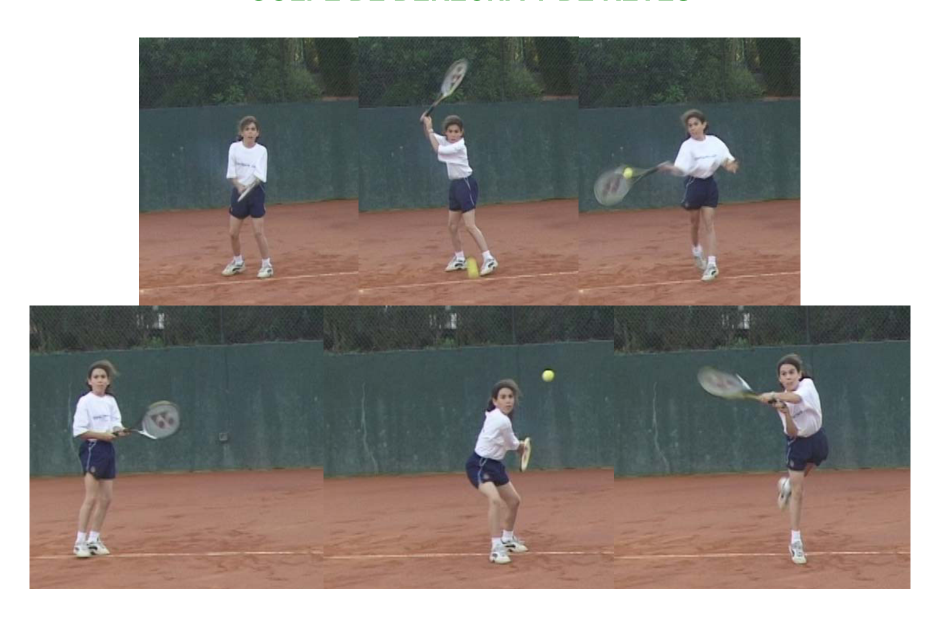
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: cada jugador ha de tener una pelota y debe golpear repetidas veces la pelota contra el suelo por la parte interior de las cuerdas. Ejercicio 2: se coloca a todos los alumnos sobre la línea de fondo y se les lanza la pelota hacia arriba con la mano izquierda lo más alto y recto posible de manera que el bote de la pelota les caiga delante mismo. Posteriormente, se ha de repetir la acción, pero ahora se debe recoger la pelota antes de que bote, con la mano derecha por encima de la cabeza. Ejercicio 3: los alumnos se han de colocar igual que en el ejercicio 2, pero ahora se incide en que se coloque la caña de la raqueta sobre el hombro con la cabeza de la misma mirando hacia arriba. Así, deben intentar golpear realizando el mínimo movimiento e iniciándolo desde la posición de la raqueta explicada anteriormente. Se incide en que la pelota debe volar alta sin dar importancia a si ésta pasa o no más allá de la red. Como ejercicio complementario, se coloca a todos los alumnos separados en la línea de fondo para que saquen por arriba una pelota, tras la cual deben ir a buscar otra al cubo que tienen detrás.	EJERCICIO 3	4º Piso, si la acierto GANO
20’	40’			
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: el ascensor. En una parte de la pista se coloca una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por arriba empezando desde el primer piso. Cada vez que la pelota entre dentro de los límites de la pista, los alumnos van accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso. Ejercicio 2: tres jugadores se han de colocar en un lado de la pista con el cubo lleno de pelotas y otros 3 en el otro lado. Los jugadores que tienen el cubo han de realizar, de uno en uno, un servicio por arriba. En el otro grupo se han de colocar 3 jugadores, que deben intentar jugar la pelota si entra dentro del campo. Los jugadores que reciben han de ir alternando su posición. Cuando han vaciado el cubo, los jugadores deben recoger las pelotas y cada grupo ha de cambiar su función. Ejercicio 3: se forman 2 filas de jugadores. El profesor ha de lanzar, alternativamente, 3 pelotas a cada uno de los jugadores para que las golpeen de derecha o de revés; posteriormente, deben ir al final de la fila. Cada equipo ha de tener un jugador en el otro lado de la pista para que recoja todas las pelotas. Cuando tenga 15 pelotas recogidas, se ha de hacer rotación de posiciones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
15’	30’			
15’	30’			
PARTE FINAL		**JUEGO** **El reto:** los jugadores se han de colocar en fila en un lado de la pista y el profesor se ha de colocar en el otro lado. El profesor ha de definir un reto de ejercicios que los alumnos deben conseguir. Así, los alumnos deben golpear una vez y se han de volver a colocar en la fila siguiendo el siguiente orden de ejercicios. Cuando fallen un ejercicio han de volver a empezar por el primero. El primer alumno que consiga realizar correctamente todos los ejercicios gana. 1er ejercicio: recoger la pelota lanzada por el profesor con la mano sin que bote en el suelo. 2º ejercicio: golpear correctamente la pelota de derecha que entre dentro de la pista. 3er ejercicio: golpear correctamente la pelota de revés que entre dentro de la pista.	JUEGO	
10’	20’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 22

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la raqueta y la pelota adaptadas al servicio por arriba

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: se han de realizar diferentes ejercicios de coordinación con la pelota de tenis. Por ejemplo: lanzarla al aire con la derecha y cogerla con la izquierda; lanzarla, realizar una vuelta y cogerla... Ejercicio 2: se ha de recordar la técnica del servicio por arriba y se han de realizar servicios junto a la vaya o pared de manera que el alumno enganche la pelota, lo más alto posible, contra la pared. Ejercicio 3: guerra de los mundos sacando por arriba. Se forman 2 equipos con el mismo número de jugadores. Cada uno se ha de situar a un lado de la red. Posteriormente, se reparten 10 pelotas a cada equipo. Cuando el entrenador de la voz de inicio cada jugador de su equipo ha de lanzar las pelotas, de una en una, al otro lado de la pista. Así, cada equipo ha de ir lanzando sin parar las pelotas que entren en su parte de pista hasta que el entrenador diga *basta*. Gana el equipo que tenga menos pelotas en su pista.	EJERCICIO 3	BASTA
PARTE INICIAL				
20'	40'			
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se ha de recordar la técnica del servicio por arriba e incidir en que coloquen la cabeza de la raqueta tocando la espalda. Posteriormente, se coloca a los alumnos en 2 líneas detrás de la línea de fondo para que realicen servicios por arriba intentando que entren dentro de la pista realizando el movimiento de la forma más global posible. Ejercicio 2: se forman 2 equipos de jugadores y se han de colocar cada uno en un lado de la pista. Cada jugador de cada equipo debe realizar de manera ordenada servicios por arriba. Cada vez que entre la pelota en el cuadro de servicio, el jugador del equipo que lo haya realizado obtiene 1 punto y ha de decir en alto el número total de servicios que lleve su equipo. Al final, el primer equipo que consiga 10 puntos gana. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora, si entra el servicio, los jugadores han de intentar jugar el punto. El jugador que gane el punto debe sumar 1 punto para su equipo. Ejercicio 4: se forman 2 filas de jugadores y en el otro lado de la pista se colocan conos por el suelo. El profesor debe lanzar 2 pelotas a cada jugador de la fila para que intenten tocar los conos golpeando de derecha o de revés; posteriormente, deben volver a la fila. Cuando acaben el cubo de pelotas, gana el equipo que más conos haya tocado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	3
15' 15'	30' 30'			
PARTE FINAL		**JUEGO** **Las 10 vidas:** se forman 2 o 3 equipos de jugadores y se colocan en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor ha de lanzar una pelota a cada equipo y cada jugador, alternativamente, tiene que golpear como diga el profesor (de derecha o de revés). Cada vez que un jugador lance la pelota fuera de la pista o no le dé su equipo, pierde una vida. Gana el equipo que tenga más vidas cuando se le acabe el cubo de pelotas al profesor.	JUEGO	
10'	20'			
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

11ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés, «ACCIÓN GLOBAL».** **Concepto:** golpe de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos (revés): falsa de revés. - Empuñadura (derecha): este de derecha - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Posición básica: lateral. - Trayectoria: parabólica. - Control de la fuerza y la dirección del golpe. - Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés atendiendo sobre todo a la calidad del movimiento, la precisión de los golpes y la posición base en la pista. **GOLPE DE DERECHA Y DE REVÉS**  **PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN DE DOBLES QUE SE REALIZARÁ LA ÚLTIMA SEMANA DEL TRIMESTRE.** **Reglamento de juego adaptado:** - Cada jugador ha de sacar una vez (dos oportunidades) siguiendo el orden de las agujas del reloj. - El servicio puede entrar en los dos cuadros de servicio. - Se permite jugar con dos botes.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 23

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y de revés, «acción global»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: preparación de la competición de dobles que se realizará la última semana del trimestre

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA** **TORNEO DE DOBLES** Esta semana no se realiza la parte coordinativa, sino que se dedica a organizar e iniciar el torneo de dobles que durará estas dos últimas semanas. Así, esta competición durante estas dos semanas se ha de realizar después de la parte principal. Se realizan tantos torneos como parejas diferentes se puedan formar con los alumnos de la clase. Primero se explica el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos. Mientras 2 parejas juegan, la tercera pareja ha de descansar y ayudar a contar los puntos y a comentar las reglas. Cada vez que se acabe un torneo se ha de iniciar otro cambiando las parejas.	EJERCICIO 1	2 a 1
20’	40’			
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: se colocan los jugadores en 3 filas y cada fila ha de tener una única raqueta. Los jugadores deben golpear alternativamente de derecha y de revés la primera vuelta y después de revés, y así sucesivamente. Cuando un jugador haya realizado los 2 golpes, le ha de pasar la raqueta a su compañero de fila y se ha de colocar al final de la misma. Ejercicio 2: rueda de *drive* y de revés por parejas. Se forman 2 filas de jugadores para que cada uno siga un recorrido en triángulo entero (marcado con conos), golpeando primero de derecha y después de revés las pelotas lanzadas por el profesor. Posteriormente, lo deben realizar los siguientes jugadores de la fila. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero se ha de modificar el recorrido realizando la rueda primero de revés y después de *drive*. Ahora sólo participan 2 jugadores y el tercero se debe colocar detrás del profesor recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Ejercicio 4: igual que los ejercicios 2 y 3, pero los jugadores de cada equipo deben competir para ver quién entra más golpes dentro de los límites de la pista. El profesor debe lanzar todas las pelotas del cubo y, cuando se le acaben, el equipo que haya conseguido menos puntos debe recoger todas las pelotas del suelo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3	
15’ 15’	30’ 30’			
PARTE FINAL		**JUEGO** **La raqueta loca:** se forman 2 filas de jugadores en un lado de la pista y el entrenador se coloca en el otro lado. El entrenador ha de lanzar una pelota a cada fila de forma alternativa y, después de cada golpeo, cada jugador debe volver al final de la fila. Cada equipo ha de jugar únicamente con una raqueta y los jugadores han de pasársela tras cada golpeo. De manera obligatoria, los alumnos han de golpear la pelota siguiendo el orden de la fila una vez de derecha y una vez de revés. Cuando un jugador pase tarde la raqueta o se equivoque de golpeo, su equipo ha de sumar un negativo. El primer equipo que tenga 5 negativos pierde.	JUEGO	
10’	20’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

12ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha y de revés,** **«ACCIÓN GLOBAL Y DESPLAZAMIENTOS»** **Concepto:** golpes de derecha y de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura a dos manos (revés): falsa de derecha. - Empuñadura (derecha): este de derecha - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Posición básica: lateral. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza y la dirección del golpe. - Posición base: centrada en pista y por detrás de la línea de fondo. - Desplazamiento: vertical y horizontal. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios que encadenen el golpe de derecha y el golpe de revés con desplazamiento atendiendo sobre todo a la calidad del movimiento, a la precisión de los golpes y a la posición base en la pista. **COMPETICIÓN ADAPTADA DE DOBLES** Reglamento de juego adaptado: - Cada jugador ha de sacar una vez (dos oportunidades) siguiendo el orden de las agujas de reloj. - El servicio puede entrar en los dos cuadros del servicio. - Se permite jugar con dos botes.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 24

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha y golpe de revés, «acción global y desplazamientos»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: competición adaptada de dobles

<table>
<tr><th colspan="2">TIEMPO SESIÓN</th><th>DESARROLLO DE LA SESIÓN</th><th></th><th>GRÁFICOS</th></tr>
<tr><td>SESIÓN 1 HORA</td><td>SESIÓN 2 HORAS</td><td rowspan="3">PARTE COORDINATIVA
Esta semana no se lleva a cabo la parte coordinativa, sino que se dedica a continuar los torneos de dobles que se iniciaron la semana anterior.
Se han de realizar tantos torneos como parejas diferentes se puedan formar con los alumnos de la clase.
Primero se les explica el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos.
Mientras 2 parejas juegan, la tercera pareja ha de descansar y ayudar a contar los puntos y a comentar las reglas.
Cada vez que se acabe un torneo se ha de iniciar otro cambiando las parejas.</td><td rowspan="3">EJERCICIO 1</td><td rowspan="3">2 a 1</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE INICIAL</td></tr>
<tr><td>20’</td><td>40’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE PRINCIPAL</td><td rowspan="2">PARTE DE TENIS
Ejercicio 1: se forman 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 3 pelotas a cada jugador para que sean golpeadas de derecha o de revés previo desplazamiento y retorno a la posición base. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se han de cambiar las posiciones.
Ejercicio 2: igual que el ejercicio 2, pero a cada jugador se le marca un desplazamiento obligatorio vertical u horizontal desde el cual debe realizar un golpe y después debe volver a su posición base para volver a realizar un segundo golpe.
Ejercicio 3: por parejas, se coloca cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, colocado al lado de un poste, ha de decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota para que la juegue con su pareja que está delante. Es importante recordar a los jugadores que después de cada golpe deben volver a la posición inicial.
Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora, después de que el entrenador diga un nombre y el jugador juegue 1 punto contra su pareja, los 2 jugadores restantes deben formar equipo y jugar 1 punto a dobles. El entrenador debe ir modificando cada vez el punto de individual y el punto de dobles. El primer trío que llegue a 10 puntos gana el juego.</td><td rowspan="2">EJERCICIO 1
EJERCICIO 2
EJERCICIO 3</td><td rowspan="2">PEDRO</td></tr>
<tr><td>15’

15’</td><td>30’

30’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE FINAL</td><td rowspan="5">JUEGO
El desguace: se forman 2 equipos de jugadores y se coloca cada uno en un lado de la pista. Cada jugador de cada equipo tiene 5 vidas. El profesor ha de ir lanzando, alternativamente, una pelota a cada uno de los jugadores de cada equipo, el cual debe intentar jugarla. Después de jugar, han de volver al final de su fila. Cuando un jugador falle la pelota lanzada por el profesor o la falle durante el peloteo con el compañero, pierde una vida. En el momento que pierda 3 vidas, pasa a jugar con la mano (recogiendo y lanzando), y en el momento en que pierda las 2 vidas restantes, se ha de colocar cerca de la red con un pie tocando la línea de dobles (lugar al que llamaremos desguace). Desde el desguace se puede salvar si toca con su raqueta cualquier pelota que esté en juego.
El equipo que pierda será el que tenga a todos sus jugadores en el desguace y, por lo tanto, no pueda continuar el juego.</td><td rowspan="5">JUEGO</td><td rowspan="5">ZONA DE DESGUACE</td></tr>
<tr><td>10’</td><td>20’</td></tr>
<tr><td colspan="2">TIEMPO TOTAL</td></tr>
<tr><td>60’</td><td>120’</td></tr>
</table>

ETAPA 7 AÑOS **TEMPORADA _ _ _ _ _ _**

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN **«3er TRIMESTRE»**

1- OBJETIVOS TÉCNICO-COORDINATIVOS:

- **Para entrenar de la 1ª a la 4ª semana.**
  - Objetivos técnicos
  Practicar el golpe de derecha con desplazamiento.
  - Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (movimiento en **caracol***).
  - Desplazamiento hacia delante, lateral y en diagonal.

  Practicar el golpe de revés con desplazamiento.
  - Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol).
  - Desplazamiento hacia delante, lateral y en diagonal.

  Practicar el servicio por arriba (integrado en el entrenamiento de los demás golpes).
  Practicar la **trayectoria parabólica***.
  Practicar el **control de la fuerza del golpe***.
  - Objetivos coordinativos
  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta.
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios de una forma global y orientados al tenis.
  Practicar las diferentes habilidades motrices atendiendo a conceptos de percepción espacial y temporal propios del tenis.

- **Para entrenar de la 5ª a la 8ª semana.**
  - Objetivos técnicos
  Practicar los movimientos básicos del servicio por arriba.
  Aprender y desarrollar los movimientos básicos de la volea.
  Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés con desplazamiento (integrados en el entrenamiento de los demás golpes).
  Practicar la colocación en la pista, la **«zona prohibida»** y los desplazamientos.
  Practicar la trayectoria parabólica.
  Practicar el control de la fuerza del golpe.
  - Objetivos coordinativos
  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

- **Para entrenar de la 9ª a la 12ª semana.**
  - Objetivos técnicos
  PASO DE LA PISTA DE MINITENIS A LA PISTA REGLAMENTARIA (JUEGO DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN*).
  Practicar el servicio por arriba.
  Practicar globalmente el golpe de derecha y de revés.
  - Golpeo impactando la pelota entre la cintura y el hombro (movimiento en caracol).

  Practicar la trayectoria parabólica.
  Practicar el control de la fuerza del golpe.
  - Objetivos coordinativos
  Practicar diferentes tipos de destrezas con la pelota y la raqueta con relación al trabajo técnico realizado.
  Desarrollar diferentes tipos de desplazamientos orientados al tenis.

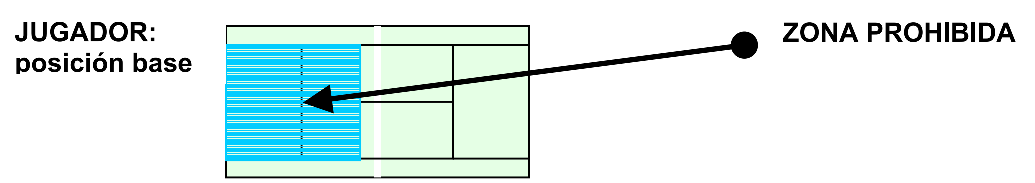
- Competición de individual como actividad de final de curso.

* **Movimiento en caracol:** es la manera más fácil de comprender para los niños la realización del golpeo de derecha y de revés entre la cintura y el hombro con movimiento semicircular.

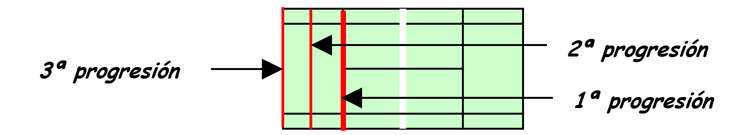
* **Trayectoria parabólica**: este concepto hace referencia al hecho de que el aprendizaje del golpe a estas edades se debe realizar atendiendo a que el vuelo de la pelota describa una parábola con el objetivo de que el alumno tenga más tiempo para leer la trayectoria y, por tanto, para colocarse mejor para el golpeo posterior.

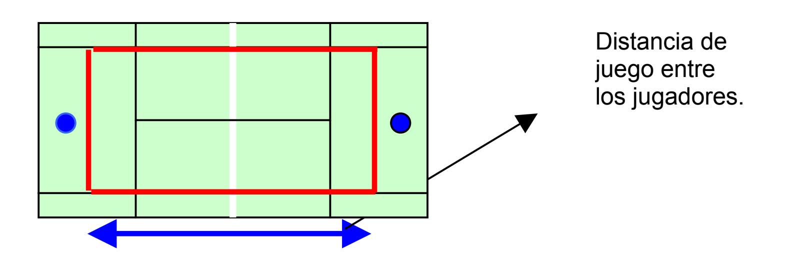
* **Control de la fuerza del golpe**: este concepto hace referencia a la necesidad de inculcar a los alumnos que se acostumbren a golpear dentro de los límites de la pista para controlar así su fuerza y, por tanto, el movimiento.

* **Zona prohibida:** este concepto hace referencia a la zona de la pista a la que el jugador sólo debe entrar para golpear la pelota para, posteriormente, volver a la posición base.



* **Progresión:** el concepto de «progresión» hace referencia a las tres zonas de aprendizaje de la pista. A medida que el alumno vaya asumiendo los diferentes contenidos desde la primera de ellas, irá aumentando la distancia de juego hacia la segunda, y así hasta que llegue a jugar desde el fondo de la pista.



1ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «JUEGO DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN».** **Concepto:** golpe de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza y de la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios desde la segunda progresión incidiendo en el trabajo global del golpe de derecha y atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista. **DERECHA CON MOVIMIENTO DE GOLPEO EN FORMA DE "CARACOL"**  **Nota:** a lo largo de este tercer trimestre los jugadores pasarán a jugar desde la segunda progresión, tomando como referencia de fondo una línea que marcaremos entre la línea de servicio y la línea de fondo de la pista reglamentaria. Se seguirá jugando con una pelota blanda y dejando que la pelota dé uno o dos botes antes de ser golpeada.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial.** **Concepto:** **Coordinación óculo-manual:** desarrollo de los golpes con trayectoria de vuelo alta y larga (trayectoria parabólica) con el objetivo de que al jugador le dé más tiempo de leer hacia dónde irá la pelota. **Orientación espacial:** colocación y desplazamiento con relación a los límites de la pista y al vuelo de la pelota. **Acción de aprendizaje:** ejercicios y juegos generales.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 25

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «juego desde la segunda progresión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: coordinación óculo-manual (trayectoria parabólica) y orientación espacial

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**PARTE COORDINATIVA**		
PARTE INICIAL				
20'	40'	Ejercicio 1: por parejas, se ha de colocar un jugador delante del otro y con una pelota cada uno. Deben realizar diferentes pases a la vez de manera que la recepción no dé más de un bote. Cada vez que lo consigan irán aumentando la distancia entre ellos. Posteriormente, se les puede dificultar el ejercicio no dejando que dé ningún bote, jugando con un cono cada uno o con la raqueta. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora los jugadores deben lanzar cada uno su pelota verticalmente y, posteriormente, deben ir a buscar la pelota de su compañero sin que ésta dé más de un bote. Cada vez que lo consigan irán aumentando la distancia entre ellos. Posteriormente, se les puede dificultar el ejercicio no dejando que dé ningún bote, jugando con un cono cada uno o con la raqueta.	EJERCICIO 1 Y 2	
		Ejercicio 3: por parejas, un jugador se debe colocar tras la red con un cono y su compañero, sobre la línea de servicio, con una pelota y la raqueta. Este último debe realizar servicios por abajo hacia su compañero, el cual debe cazarla con el cono. Cuando lo consiga, se ha de colocar sobre la línea de servicio y, posteriormente, si lo consigue, sobre la línea de fondo (aquí para cazarla se le permitirá un bote). Posteriormente, los jugadores deben cambiar sus posiciones.	EJERCICIO 3	
		Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero ahora se deben formar equipos de 4 jugadores. Un jugador se ha de colocar en la línea de servicio con la raqueta y una pelota y el resto del equipo se ha de colocar en la otra pista: uno ante la red, el segundo en la línea de servicio y el tercero en la línea de fondo. El jugador que tiene la raqueta, sacando por abajo, debe intentar que sus compañeros cojan la pelota sin que dé más de un bote. Cuando un jugador lo consigue, debe ir con el jugador que está sacando y han de realizar un servicio cada uno, y así hasta que los 3 jugadores hayan cogido la pelota.	EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15'	30'	Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, alternativamente, una pelota a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos deben golpear de derecha intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Tras golpear 2 pelotas, los alumnos deben colocarse al final de su fila. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero los alumnos deben contar en voz alta todas las pelotas que caigan entre la línea de primera y segunda progresión. La primera fila que consiga realizar 10 golpes entre estas 2 líneas gana y no tendrá que recoger las pelotas al final del ejercicio.	EJERCICIO 1	
		Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero ahora sólo hay una raqueta por equipo y el alumno, tras golpear, se la debe pasar a su compañero. Un jugador del equipo se ha de colocar junto al profesor y, cuando haya recogido 15 pelotas, ha de cambiar su posición con uno de los jugadores que estaban golpeando.	EJERCICIO 3	
15'	30'	Ejercicio 4: se ha de realizar un peloteo de derecha en forma de dobles. El profesor debe poner la pelota en juego, se ha de situar pegado a la red, pudiendo participar en el peloteo de los jugadores mediante voleas hacia un lado y otro de la red. Los jugadores que esperan entran a jugar al fallo de un jugador.	EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10'	20'	**El campeonato del universo de dobles:** se han de formar equipos de dobles y se le ha de decir a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos han de jugar 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto sigue jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

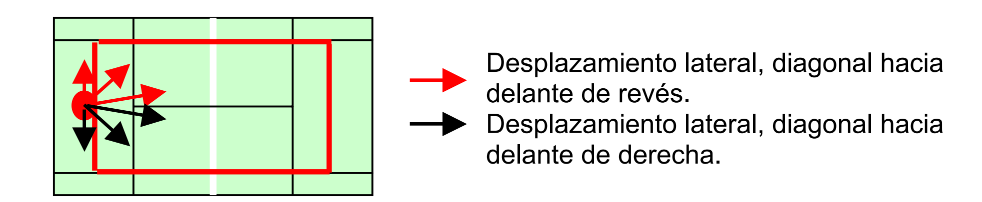
<table>
<tr>
<td>2ª semana</td>
<td>

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de derecha, «DESPLAZAMIENTOS DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN».

Concepto: golpe dinámico de derecha con impacto de la pelota hacia delante. Atender:

- Empuñadura: este de derecha.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Desplazamientos: diagonal hacia delante y lateral.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios desde la segunda progresión incidiendo en el trabajo global del golpe de derecha con desplazamiento y atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.

Concepto: desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales.

Acción de aprendizaje: ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrios combinados con golpes de derecha (trabajar en circuito).

- Desplazamientos + golpe de derecha.
- Saltos + golpe de derecha.
- Desplazamientos + saltos + golpe de derecha.

El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 26

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de derecha, «desplazamientos desde la segunda progresión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA** Ejercicio 1: se debe marcar un circuito con aros para que los alumnos lo pasen realizando diferentes desplazamientos: de lado, de espaldas, saltando de aro a aro, con un solo pie, en zig-zag… Posteriormente, se puede ir variando también la forma del circuito. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se ha de marcar un recorrido y un desplazamiento específico y se debe cronometrar para ver quién lo realiza más rápido. Ejercicio 3: juego del golpe a una sola pierna. Los alumnos deben ir pasando por un aro y han de intentar golpear el máximo número de pelotas, lanzadas por el profesor, apoyando una sola pierna. Gana el alumno que realice más golpes sin poner el otro pie en el suelo.	EJERCICIO 1 AHORA, DE ESPALDAS EJERCICIO 3 1, 2…
20’	40’		
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS** Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, alternativamente, una pelota larga y una pelota corta a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos las deben golpear de derecha previo desplazamiento, intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Tras golpear 2 pelotas, los alumnos se deben colocar al final de su fila. Ejercicio 2: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, alternativamente, una pelota lateral a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos las deben golpear de derecha previo desplazamiento y han de volver a la posición de inicio, intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Los jugadores se deben colocar al final de la pista cuando fallen y entonces ha de entrar otro jugador a realizar el ejercicio. Ejercicio 3: se deben formar 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 3 pelotas a cada jugador para que las golpee de derecha previo desplazamiento. Siempre han de volver a la posición de inicio antes de volver a golpear. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se debe realizar un cambio de posiciones. Ejercicio 4: por parejas, los alumnos deben intentar realizar el máximo número de golpes de derecha jugando sólo en la mitad de la pista. Cada pareja tiene 3 pelotas para realizar el ejercicio y cuando las falla entra la pareja que se espera.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4
15’	30’		
15’	30’		
PARTE FINAL		**JUEGO** **El pañuelo:** se deben colocar 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se deben numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y debe decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y han de colocarse en la pista. El profesor debe lanzar primero una pelota a un jugador, que ha de intentar jugarla, y después al otro jugador, que también debe intentar jugarla. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.	JUEGO EL 3
10’	20’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

3ª semana

CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, **«JUEGO DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN».**
Concepto: golpe de revés con impacto de la pelota hacia delante.
Atender:

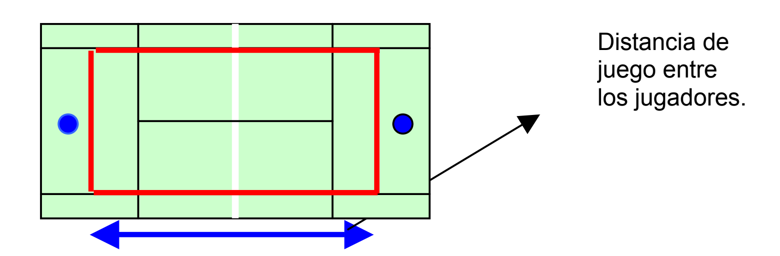
- Empuñadura: falsa de revés.
- Posición básica: lateral.
- Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo.
- Trayectoria del golpe: parabólica.
- Control de la fuerza y de la dirección del golpe.

Acción de aprendizaje: realización de ejercicios desde la segunda progresión incidiendo en el trabajo global del golpe de revés y atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista

GOLPE DE REVÉS



Nota: a lo largo de este tercer trimestre los jugadores pasarán a jugar desde la segunda progresión, tomando como referencia de fondo una línea que marcaremos entre la línea de servicio y la línea de fondo de la pista reglamentaria. Se seguirá jugando con una pelota blanda y dejando que la pelota dé uno o dos botes antes de ser golpeada.



CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de revés.

Concepto: manipulación de la pelota con la raqueta a través de botes, conducciones, transporte, lanzamiento y golpeo.

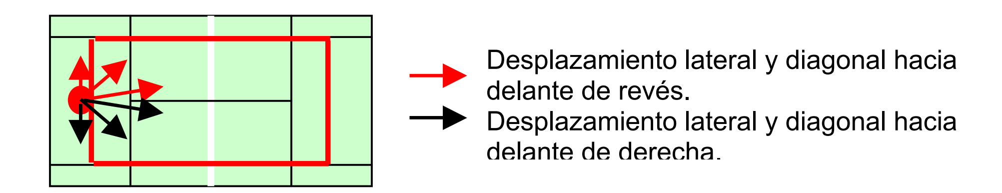
Acción de aprendizaje: ejercicios de bote, conducción, transporte, lanzamiento y golpeo con la pelota y la raqueta incidiendo en el golpe de revés.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 3º	Nº SESIÓN: 27

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «juego desde la segunda progresión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de revés

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20'	40'	Ejercicio 1: guerra de los mundos de revés desde la segunda progresión. Se deben formar 2 equipos y cada uno ha de tener 15 pelotas en su poder. Cuando el profesor diga *ya*, los alumnos deben sacar por debajo de revés desde la segunda progresión hacia el otro lado de la pista, y así sucesivamente con todas las pelotas que caigan en su pista, hasta que el profesor diga *basta*. Gana el equipo que cuando el profesor diga "basta" tenga menos pelotas en su pista. Ejercicio 2: se deben formar 2 equipos. Un miembro de cada equipo se debe colocar en un lado de la pista y debe golpear de revés (hacia sus compañeros que estarán en el otro lado de la pista), las pelotas lanzadas por el entrenador. Éstos deben intentar coger las pelotas golpeadas por su compañero sin que boten en el suelo. El primer equipo que coja 5 pelotas gana un punto. Se debe continuar así el ejercicio hasta que todos los componentes de un equipo pasen por el rol de golpear. Al final gana el equipo que más puntos haya conseguido.	EJERCICIO 1: BASTA EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15' 15'	30' 30'	Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, alternativamente, una pelota a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos deben golpearla de revés intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Tras golpear 2 pelotas, los alumnos se deben colocar al final de su fila. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero los alumnos deben contar en voz alta todas las pelotas que caigan entre la línea de primera y segunda progresión. La primera fila que consiga realizar 10 golpes entre estas 2 líneas gana, y no tendrá que recoger las pelotas al final del ejercicio. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero ahora sólo habrá una raqueta por equipo, y, tras golpear, cada alumno se la deberá pasar al siguiente compañero. Un jugador del equipo se debe colocar junto al profesor y cuando haya recogido 15 pelotas ha de cambiar su posición con uno de los jugadores que estaban golpeando. Ejercicio 4: peloteo de revés en forma de dobles. El profesor debe poner la pelota en juego, se ha de situar pegado a la red y puede participar en el peloteo de los jugadores mediante voleas hacia un lado y otro de la red. Los jugadores que esperan entran a jugar al fallo de un jugador.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10'	20'	**El desguace:** se deben formar 2 equipos de jugadores y se han de colocar cada uno en un lado de la pista. Cada jugador de cada equipo tiene 5 vidas. El profesor ha de ir lanzando, alternativamente, una pelota a cada uno de los jugadores de cada equipo, el cual debe intentar jugarla. Después de jugar, han de volver al final de su fila. Cuando un jugador falle la pelota lanzada por el profesor o la falle durante el peloteo con el compañero, pierde una vida. En el momento que pierda 3 vidas, pasa a jugar con la mano (recogiendo y lanzando), y en el momento en que pierda las 2 vidas restantes, se ha de colocar cerca de la red con un pie tocando la línea de dobles (lugar al que llamaremos desguace). Desde el desguace se puede salvar si toca con su raqueta cualquier pelota que esté en juego. El equipo que pierda será el que tenga a todos sus jugadores en el desguace y, por lo tanto, no pueda continuar el juego.	JUEGO ZONA DE DESGUACE
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

4ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: golpe de revés, «DESPLAZAMIENTOS DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN».** **Concepto:** golpe dinámico de revés con impacto de la pelota hacia delante. Atender: - Empuñadura: falsa de revés. - Posición básica: lateral. - Movimiento del golpe: en «caracol». Amplio y semicircular entre la cintura y el hombro sin separar demasiado el codo del cuerpo. - Desplazamientos: diagonal hacia delante y lateral. - Trayectoria del golpe: parabólica. - Control de la fuerza. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios desde la segunda progresión incidiendo en el trabajo global del golpe de revés con desplazamiento y atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.** **Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrios combinados con golpes de derecha (trabajar en circuito). - Desplazamientos + golpe de revés. - Saltos + golpe de revés. - Desplazamientos + saltos + golpe de revés. El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 28

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: golpe de revés, «desplazamientos desde la segunda progresión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**PARTE COORDINATIVA**		
PARTE INICIAL				
20’	40’	Ejercicio 1: juego de 2 y no de 3. Todos los alumnos se deben colocar por parejas, menos uno que los deberá atrapar. Cuando atrape a una pareja, el jugador de la pareja que no haya sido tocado pasará a parar y el que haya sido tocado formará pareja con el jugador que paraba, y así sucesivamente. Ejercicio 2: se deben realizar diferentes ejercicios de empuje y lucha, en los que se debe trabajar el equilibrio de manera específica. Por ejemplo, cogidos de las 2 manos y situados uno delante del otro, deben estirar hacia atrás desplazando al compañero, también pueden hacer lo mismo hacia delante cogidos por los hombros, pueden hacer también la guerra de gallos (de cuclillas, el primero que toca el suelo con la mano o con las rodillas pierde), de gitanos (sin mover los pies y cogidos de una mano), de lagartijas (sobre el suelo y apoyados de pies y manos, el primero que cae pierde)… Ejercicio 3: juego del golpe a una sola pierna por equipos. Se deben formar 2 equipos. Cada jugador de un equipo, a la vez, debe ir pasando por un aro para intentar golpear el máximo número de pelotas lanzadas por el profesor, apoyando una sola pierna. Cada vez gana el alumno que aguante más rato y, por lo tanto, que realice más golpes sin poner el otro pie en el suelo, y así sucesivamente pasarán por el aro todos los alumnos. Al final, gana el equipo en el que más elevado sea el número de alumnos que hayan aguantado más rato golpeando a una sola pierna.	EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, alternativamente, una pelota larga y una pelota corta, a cada una de las filas de alumnos que hay en el otro lado de la pista, y éstos las deben golpear de revés previo desplazamiento, intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Tras golpear 2 pelotas, los alumnos se deben colocar al final de su fila. Ejercicio 2: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, alternativamente, una pelota lateral a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos las deben golpear de revés previo desplazamiento y vuelta a la posición de inicio, intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Los jugadores se deben colocar al final de la pista cuando fallen, y entonces ha de entrar otro jugador a realizar el ejercicio.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	Ejercicio 3: se han de formar 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 3 pelotas a cada jugador para que las golpee de derecha previo desplazamiento. Siempre deben volver a la posición de inicio antes de volver a golpear. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se debe realizar un cambio de posiciones. Ejercicio 4: por parejas, los alumnos deben intentar realizar el máximo número de golpes de revés, jugando sólo en la mitad de la pista. Cada pareja ha de tener 3 pelotas para realizar el ejercicio y, cuando las falle, entra la pareja que se espera.	EJERCICIO 3 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**La raqueta loca:** se deben formar 2 filas de jugadores en un lado de la pista y el entrenador se ha de colocar en el otro lado. El entrenador ha de lanzar una pelota a cada fila de manera alternativa y, después de cada golpeo, cada jugador debe volver al final de la fila. Cada equipo ha de jugar únicamente con una raqueta y los jugadores han de pasársela tras cada golpeo. De manera obligatoria, los alumnos han de golpear la pelota siguiendo el orden de la fila, una vez de derecha y otra de revés. Cuando un jugador pase tarde la raqueta, se equivoque de golpeo o falle, su equipo ha de sumar un negativo. El primer equipo que tenga 10 negativos pierde.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

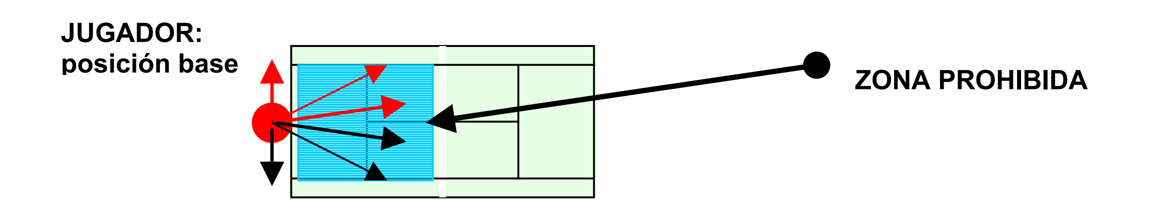
5ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: servicio por arriba, «JUEGO DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN».** **Concepto:** golpe de iniciación al juego. Atender: - Empuñadura: este de derecha. - Posición de los píes: píe delantero apuntando al poste de la red y píe trasero, posicionado en forma paralela con la línea de fondo. - Preparación del golpe: colocación de la raqueta como si nos quisiéramos rascar la espalda con ella (codo, altura, hombro). - Elevación de la pelota. - Impacto: parabólico. **Acción de aprendizaje: realización de ejercicios adecuados a la siguiente progresión de aprendizaje de cada jugador.** - Explicación analítica del profesor de cada una de las fases. - Práctica del saque de forma global (raqueta + pelota) contra la pared, intentando fijar la pelota en la pared con la raqueta lo más arriba posible. - Realización de servicios de una forma global hacia la pista contraria. • **A partir de esta sesión, y hasta finalizar el curso, cada semana se dedicará una parte de la clase a realizar servicios por arriba.** **SERVICIO POR ARRIBA**  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al servicio por arriba.** **Concepto:** manipulación de la pelota sin raqueta y con ella a través de lanzamientos y golpes. **Acción de aprendizaje:** lanzamientos y golpes con pelota, con raqueta y sin ella, incidiendo en la coordinación de cada una de las fases del servicio por arriba. **Nota:** como el aprendizaje del servicio por arriba tiene un alto contenido coordinativo con relación al autolanzamiento y al golpeo de la pelota, trabajaremos de forma conjunta la parte coordinativa y la técnica. Así, para no cansar al jugador, iremos alternado este trabajo con el de los golpes de derecha y de revés.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 29

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: servicio por arriba, «juego desde la segunda progresión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al servicio por arriba

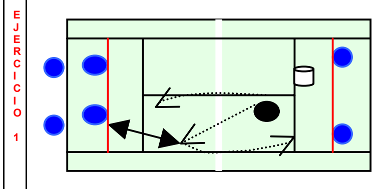
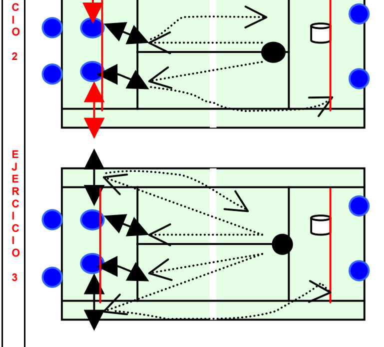
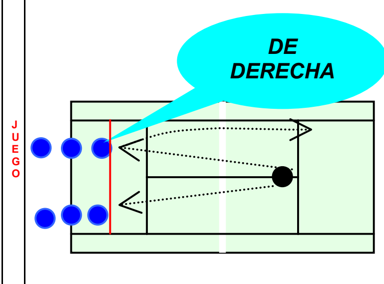
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	EJERCICIO 5
20’	40’	Ejercicio 1: jugando solo y con empuñadura este de derecha, se debe golpear repetidas veces la pelota contra el suelo por la parte interior de las cuerdas. Ejercicio 2: el jugador se debe poner delante del vallado del fondo de la pista y realizar el movimiento completo del saque hasta que las cuerdas de la raqueta intercepten la pelota entre el vallado de la pista. Ejercicio 3: desde tres cuartos de pista, y con empuñadura este de derecha, se debe realizar el movimiento completo del saque hasta parar el golpe en el punto de impacto. Ejercicio 4: es importante que los jugadores empiecen a orientar el servicio en diagonal hacia el cuadro de servicio correspondiente a partir de este momento, por eso empezaremos a trabajar la correcta orientación de los pies. Así, practicarán repetidas veces la elevación de la pelota en el servicio. Ejercicio 5: desde la segunda progresión, se deben realizar servicios completos intentando que entren dentro de los límites de los cuadros de servicio. A partir de esta semana en todas las sesiones se trabajará el servicio al final de la parte coordinativa.	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4
15’ 15’	30’ 30’	Ejercicio 1: se deben realizar servicios de la siguiente manera: el jugador que introduce la pelota desde el primer cono ha de pasar al segundo cono, el que introduce la pelota desde el segundo cono ha de pasar al tercer cono y se debe seguir sirviendo desde esta posición hasta cometer un fallo. Cuando se falla, el servicio se vuelve a la posición inicial. Ejercicio 2: la vuelta al mundo. Medio grupo debe empezar por los conos rojos y el otro medio grupo por los conos amarillos. Se debe empezar por los conos más cercanos a la red y al introducir el servicio se debe pasar al siguiente cono más alejado. En caso de fallo, se debe volver al cono inicial. Una vez que se consigue llegar al final de los conos rojos se debe pasar a la fila de los conos amarillos y viceversa. Ejercicio 3: tres jugadores se han de colocar en un lado de la pista con el cubo lleno de pelotas y otros 3 en el otro lado. Los jugadores que tienen el cubo han de realizar, de uno en uno, un servicio por arriba. En el otro grupo se han de colocar 2 jugadores, que deben intentar jugar la pelota en el caso de introducirla dentro del campo. Los jugadores que reciben han de ir alternando su posición. Cuando han vaciado el cubo, los jugadores deben recoger las pelotas y cada grupo ha de cambiar su función. Ejercicio 4: rueda de servicio. Se han de formar 2 filas de jugadores en cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, primero debe pasar una pelota al jugador de la primera fila para que realice un servicio por arriba hacia el compañero de delante. Éste si la recibe bien debe dar continuidad al peloteo. En caso de que no se pueda devolver el golpe, el profesor debe lanzar otra pelota al mismo jugador. Cuando ha finalizado el peloteo, o un jugador falla, se ha de colocar al final de su fila el jugador que ha realizado el servicio. Posteriormente, el profesor debe realizar la misma acción sobre el otro jugador, y así de forma sucesiva. Para animar el ejercicio, se puede contar qué fila realiza más puntos.	
PARTE FINAL		**JUEGO**	JUEGO
10’	20’	**Las 10 vidas con servicio por arriba:** se deben formar 2 o 3 equipos de jugadores y se han de colocar en fila en la línea de fondo. A cada equipo se le dan 10 vidas. El profesor ha de pasar primero y lanzar después una pelota a cada equipo y a cada jugador. Alternativamente, cada jugador tiene que realizar un servicio por arriba y, posteriormente, un golpe como diga el profesor (de derecha o de revés). Cada vez que un jugador realice mal el servicio o lance la pelota fuera de la pista, pierde una vida. Gana el equipo que tenga más vidas cuando se le acabe el cubo de pelotas al profesor.	
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

6ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: colocación en la pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos.** **Concepto:** posición básica en la pista desde la cual tenemos más opción para golpear cualquier pelota y a la que debemos volver siempre después de cada golpeo. El concepto de ZONA PROHIBIDA hace referencia a la zona de juego en la que puede botar la pelota y a la que sólo debemos entrar para golpear para, posteriormente, volver a la posición base. Atender: - Posición base: centrada en la pista y por detrás de la línea de fondo. - Zona prohibida: zona de bote reglamentario. - Desplazamiento: diagonal hacia delante y lateral. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que trabajemos de forma encadenada el servicio, el golpe de derecha y de revés con desplazamiento incidiendo en la posición base y la zona prohibida.  **CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios.** **Concepto:** desarrollo de los diferentes tipos de desplazamientos, saltos y equilibrios generales. **Acción de aprendizaje:** ejercicios globales de desplazamiento, salto y equilibrios combinados con golpes de derecha y de revés (trabajar en circuito). - Desplazamientos + golpe de derecha o de revés. - Saltos + golpe de derecha o de revés. - Desplazamientos + saltos + golpe de derecha o de revés. El trabajo de equilibrio es intrínseco a los diferentes ejercicios de desplazamiento y salto.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 30

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: colocación en la pista, «ZONA PROHIBIDA» y desplazamientos

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: CONTENIDOS COORDINATIVOS: desplazamientos, saltos y equilibrios

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: con el material que se tenga, se ha de montar un circuito en el que haya saltos, diferentes desplazamientos... Al final, el jugador siempre debe realizar un golpe de *drive* o de revés de una pelota lanzada por el profesor. Por ejemplo: se deben colocar conos en fila y se ha de dejar un espacio entre cada una de ellas; seguidamente, se deben colocar 7 pelotas en línea y se ha de dejar un espacio amplio entre ellas; después, se debe hacer coincidir la posición del material con la línea lateral de la pista y, al final, se han de colocar 6 aros en el suelo separados lateralmente. Así, cada jugador debe pasar por los conos saltando, poniendo un pie entre cono y cono, de espaldas, en zig-zag entre las pelotas, caminando sobre la línea sin dejar de pisarla, saltando con los pies juntos entre los aros y, al final, debe golpear de derecha o de revés una pelota enviada por el entrenador. Ejercicio 2: desde la segunda progresión, se deben realizar servicios completos intentando que entren dentro de los límites de los cuadros de servicio. Como comentamos en la sesión anterior, cada semana al final de la parte coordinativa siempre realizaremos ejercicios de servicio.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: se deben colocar 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 2 pelotas a cada jugador para provocar un pequeño desplazamiento con el fin de obligarlos, posteriormente, a que vuelvan a su posición inicial. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, deben cambiar sus posiciones. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora, antes de golpear la pelota, a los jugadores que les toque se les debe marcar un desplazamiento desde la posición base, vertical, horizontal o diagonal. Posteriormente, se les han de lanzar las 2 pelotas con la mano siguiendo el orden que se quiera.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero a cada jugador se le ha de marcar un desplazamiento obligatorio vertical, horizontal o diagonal desde el cual debe realizar un golpe para, después, volver a su posición base, desde la que ha de realizar un segundo golpe.	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**La calculadora:** se han de formar 2 equipos y se deben colocar en 2 filas en un lado de la pista. A cada jugador se le ha de lanzar una pelota y, posteriormente, debe volver al final de la fila. El entrenador debe explicar que, según el golpe que realicen, obtendrán una puntuación diferente: golpe de derecha = 1 punto, golpe de revés = 2 puntos. El juego consiste en que los alumnos elijan el golpe que ellos quieran y que si lo entran dentro de la pista puntúen según su valor. Los puntos de cada jugador de un mismo equipo se suman así: el equipo que primero obtenga 20 puntos gana.	JUEGO	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

7ª- 8ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: volea de derecha y de revés.** **Concepto:** golpe de derecha o de revés sin previo bote con impacto de la pelota descendente. Atender: - Empuñadura de derecha: este de derecha. - Empuñadura de revés a dos manos: falsa de revés. - Preparación del golpe: recortada, alta y delante del cuerpo. - Impacto: trayectoria del golpe descendente. **Acción de aprendizaje:** - Ejercicios donde se practique la volea. - Juegos en los cuales el jugador se situé en la red e intente interceptar la pelota con la raqueta. **POSICIÓN BÁSICA DE LA VOLEA DE DERECHA** **POSICIÓN BÁSICA DE VOLEA DE LA REVÉS**   **GOLPEO HACIA ARRIBA** **GOLPEO DE VOLEA A VOLEA ENTRE COMPAÑEROS**   **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas a la volea.** **Concepto:** manipulación de la pelota sin raqueta y con ella a través de lanzamientos y golpes. **Acción de aprendizaje:** lanzamientos y golpes con pelota, con raqueta y sin ella, incidiendo en la coordinación del golpe de volea.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 31

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: volea de derecha

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas a la volea

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**	
20'	40'	Ejercicio 1: cada alumno con una pelota y una raqueta debe realizar el máximo número de golpeos seguidos hacia arriba sin que bote la pelota en el suelo. Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero se debe realizar alrededor de la pista de tenis. Ejercicio 3: se deben colocar 2 alumnos, uno delante del otro, a una distancia de 2 metros, y deben intentar realizar el máximo número de golpes sin que la pelota bote en el suelo. Ejercicio 4: dos alumnos se deben pasar una pelota con la mano y un tercero, colocado en medio de los dos, la debe intentar interceptar con la raqueta. Cuando lo consigue, debe cambiar su posición con un compañero. Ejercicio 5: igual que el ejercicio 4, pero ahora los alumnos se deben colocar separados uno en cada pista y se han de pasar la pelota realizando servicios por abajo. Un jugador se debe colocar en medio en la red e intentar interceptar los servicios. Ejercicio 6: desde la segunda progresión, se deben realizar servicios completos intentando que entren dentro de los límites de los cuadros de servicio.	EJERCICIO 5 EJERCICIO 6
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**	
15' 15'	30' 30'	Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista y éstos deben golpear estáticamente de volea de derecha. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora hay 4 jugadores y sólo 2 raquetas. Tras cada golpeo, el jugador tiene que pasar la raqueta a su compañero para que realice la misma acción. Ejercicio 3: se deben formar 2 filas. El profesor debe lanzar a cada jugador de cada fila 2 pelotas para que golpeen de fondo de derecha y después deben subir a la red y realizar una volea de derecha. Ejercicio 4: se deben formar 2 equipos, uno de 4 jugadores (2 en el fondo y 2 en la red) y otro de 2 (en el fondo de la otra pista). El profesor debe poner la pelota en juego y los 4 jugadores situados en el fondo deben realizar un peloteo de dobles. La misión de los 2 jugadores situados en la red es intentar interceptar de volea el peloteo de los contrarios.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 EJERCICIO 3 EJERCICIO 4
PARTE FINAL		**JUEGO**	
10'	20'	**El campeonato del universo de dobles:** se deben formar equipos de dobles y se le dice a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto seguirá jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar con su volea a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.	JUEGO
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 32

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: volea de derecha y de revés

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas a la volea

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
20'	40'

PARTE COORDINATIVA

Ejercicio 1: se deben colocar 2 alumnos, uno delante del otro, a una distancia de 2 metros, y deben intentar realizar el máximo número de golpes de volea sin que la pelota bote en el suelo.

Ejercicio 2: dos alumnos situados de frente a 4 metros de distancia, deben realizar el siguiente ejercicio: uno ha de lanzar la pelota con la mano y el otro tiene que golpearla de volea de derecha hacia las manos del jugador que le ha lanzado la pelota.

Ejercicio 3: el profesor debe explicar la técnica básica de la volea de revés y se debe realizar el mismo ejercicio que antes, pero de revés.

Ejercicio 4: igual que los ejercicios 2 y 3, pero ahora el jugador que lanza lo debe hacer mediante un servicio por abajo (se ha de aumentar la distancia entre los jugadores).

Ejercicio 5: desde la segunda progresión, se deben realizar servicios completos intentando que entren dentro de los límites de los cuadros de servicio.

EJERCICIO 4

EJERCICIO 5

PARTE PRINCIPAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
15'	30'
15'	30'

PARTE DE TENIS

Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los alumnos que hay en la pista y éstos deben golpear estáticamente de volea de revés.

Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero ahora hay 4 jugadores y sólo 2 raquetas. Tras cada golpeo, el jugador tiene que pasar la raqueta a su compañero para que realice la misma acción.

Ejercicio 3: se deben formar 2 filas y el profesor ha de lanzar a cada jugador de cada fila 2 pelotas para que las golpeen de fondo de revés. Después deben subir a la red y realizar una volea de revés.

Ejercicio 4: se deben formar 2 equipos, uno de 4 jugadores (2 en el fondo y 2 en la red) y otro de 2 (en el fondo de la otra pista). El profesor debe poner la pelota en juego y los 4 jugadores situados en el fondo deben realizar un peloteo de dobles. La misión de los 2 jugadores situados en la red es intentar interceptar de volea el peloteo de los contrarios.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 2

EJERCICIO 3

EJERCICIO 4

PARTE FINAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
10'	20'

JUEGO

El desguace: se deben formar 2 equipos de jugadores y se han de colocar cada uno en un lado de la pista. Cada jugador de cada equipo tiene 5 vidas. El profesor ha de ir lanzando, alternativamente, una pelota a cada uno de los jugadores de cada equipo, el cual debe intentar jugarla. Después de jugar, han de volver al final de su fila. Cuando un jugador falle la pelota lanzada por el profesor o la falle durante el peloteo con el compañero, pierde una vida. En el momento que pierda 3 vidas, pasa a jugar con la mano (recogiendo y lanzando), y en el momento en que pierda las 2 vidas restantes, se ha de colocar cerca de la red con un pie tocando la línea de dobles (lugar al que llamaremos desguace). Desde el desguace se puede salvar si toca con su raqueta cualquier pelota que esté en juego.

El equipo que pierda será el que tenga a todos sus jugadores en el desguace y, por lo tanto, no pueda continuar el juego.

JUEGO

ZONA DE DESGUACE

TIEMPO TOTAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
60'	120'

9ª-10ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: técnica global de los diferentes golpes entrenados, «JUEGO DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN».** **Concepto:** técnica de los diferentes golpes trabajados durante el curso. Atender: - Técnica del servicio por arriba. - Técnica del golpe de derecha. - Técnica del golpe de revés. - Técnica de la volea de derecha y de revés. - Control de la fuerza y de la dirección del golpe. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios desde la segunda progresión incidiendo en el trabajo global del golpe de derecha, de revés, el servicio por arriba y la volea, atendiendo a que el golpe entre dentro de los límites de la pista. **CONTENIDOS COORDINATIVOS: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de derecha, de revés, al servicio por arriba y a la volea.** **Concepto:** manipulación de la pelota con la raqueta a través de diferentes ejercicios de golpeo. **Acción de aprendizaje:** lanzamientos con raqueta incidiendo en la coordinación de los diferentes golpes citados anteriormente.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 33

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: técnica global de los diferentes golpes entrenados, «juego desde la segunda progresión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de derecha, de revés, al servicio por arriba y a la volea

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**PARTE COORDINATIVA**		
20’	40’	Ejercicio 1: se deben formar 2 equipos y se han de colocar en un lado de la pista. Los mismos equipos se han de dividir en 2 grupos. Los equipos se han de colocar como indica el gráfico. A uno de los grupos de cada equipo se le da un cubo lleno de pelotas y al otro grupo, un cubo vacío. Cuando el profesor diga *ya*, el grupo que tiene el cubo lleno de pelotas las ha de lanzar al grupo que tiene el cubo vacío. Gana el equipo que primero llene el cubo. Se pueden marcar diferentes formas y distancias de lanzamientos y de recepción, colocar obstáculos por donde pasar antes de lanzar o recoger... Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero la pelota se debe lanzar mediante saques por arriba. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero ahora los receptores se deben colocar cerca de la red y deben recepcionar la pelota con la raqueta sin que ésta caiga al suelo. Ejercicio 4: desde la segunda progresión, se deben realizar servicios completos intentando que entren dentro de los límites de los cuadros de servicio.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 4	
PARTE PRINCIPAL		**PARTE DE TENIS**		
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, alternativamente, 2 pelotas a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos deben golpear de derecha y de revés intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Tras golpear 2 pelotas, los alumnos se deben colocar al final de su fila. Ejercicio 2: tres jugadores se han de colocar en un lado de la pista con el cubo lleno de pelotas y otros 3 en el otro lado. Los jugadores que tienen el cubo han de realizar, de uno en uno, un servicio por arriba. En el otro grupo se han de colocar 2 jugadores, que deben intentar mantener la pelota en juego. Los jugadores que reciben han de ir alternando su posición. Cuando han vaciado el cubo, los jugadores deben recoger las pelotas y cada grupo ha de cambiar su función.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’	Ejercicio 3: se han de formar 2 filas y el profesor debe lanzar a cada jugador de cada fila 2 pelotas para que golpeen de fondo de derecha o de revés y después deben subir a la red y realizar una volea de derecha o de revés.	EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO**		
10’	20’	**La calculadora:** se han de formar 2 equipos y se han de colocar en 2 filas en un lado de la pista. A cada jugador se le debe lanzar una pelota y, posteriormente, debe volver al final de la fila. El entrenador debe explicar que, según el golpe que realicen, obtendrán una puntuación diferente: golpe de derecha = 1 punto, golpe de revés = 2 puntos y volea = 3 puntos. El juego consiste en que los alumnos elijan el golpe que ellos quieran y que si lo entran dentro de la pista puntúen según su valor. Los puntos de cada jugador de un mismo equipo se suman así: el equipo que primero obtenga 20 puntos gana.	JUEGO	DE DERECHA
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 34

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: técnica global de los diferentes golpes entrenados, «juego desde la segunda progresión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: destrezas básicas con la pelota y la raqueta adaptadas al golpe de derecha, de revés, al servicio por arriba y a la volea

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
20'	40'

PARTE COORDINATIVA

Ejercicio 1: juego del ascensor por parejas. En una parte de la pista se debe colocar una hilera de conos que representan diferentes pisos de una casa. Cada jugador debe realizar servicios por debajo de derecha o de revés y/o por arriba empezando desde el primer piso. Su compañero se ha de colocar en el otro lado de la pista y, tras un bote de la pelota, debe cogerla. Cada vez que suceda esto, sus compañeros deben ir accediendo a los pisos superiores. Gana el jugador que llegue primero al último piso.
Para generar más motivación se puede dar un cono al jugador que recepciona para que recoja las pelotas con él tras el bote o sin el bote.

Ejercicio 2: igual que el ejercicio 1, pero ahora se ha de limitar el espacio donde se colocan los jugadores que recepcionan.

Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero ahora los jugadores que golpean hacia su compañero se han de colocar en la zona marcada anteriormente como de recepción, de donde no se podrán mover. Cada vez que su compañero acierte a cogerla con el cono, éste debe subir un piso. La primera pareja que llegue al último piso gana.

Ejercicio 4: desde la segunda progresión, se deben realizar servicios completos intentando que entren dentro de los límites de los cuadros de servicio.

EJERCICIO 1

4º piso, si la acierto, GANO

EJERCICIO 2

PARTE PRINCIPAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
15'	30'
15'	30'

PARTE DE TENIS

Ejercicio 1: peloteo en forma de dobles. El profesor debe poner la pelota en juego, se ha de situar pegado a la red y puede participar en el peloteo de los jugadores mediante voleas hacia un lado y otro de la red. Los jugadores que esperan entran a jugar al fallo de un jugador.

Ejercicio 2: rueda de servicio. Se han de formar 2 filas de jugadores en cada lado de la pista. El profesor, situado en un poste, primero debe pasar una pelota al jugador de la primera fila para que realice un servicio por arriba hacia el compañero de delante. Éste después de introducir el servicio debe de intentar mantener el peloteo hasta su finalización. Cuando ha finalizado el peloteo o un jugador falla, se ha de colocar al final de su fila el jugador que ha realizado el servicio. Posteriormente, el profesor debe realizar la misma acción sobre el otro jugador, y así de forma sucesiva. Para animar el ejercicio, se puede contar qué fila realiza más puntos.

Ejercicio 3: se deben formar 2 equipos, uno de 4 jugadores (2 en el fondo y 2 en la red) y otro de 2 (en el fondo de la otra pista). El profesor debe poner la pelota en juego y los 4 jugadores situados en el fondo deben realizar un peloteo de dobles. La misión de los 2 jugadores situados en la red es intentar interceptar de volea el peloteo de los contrarios.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 2

EJERCICIO 3

PARTE FINAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
10'	20'

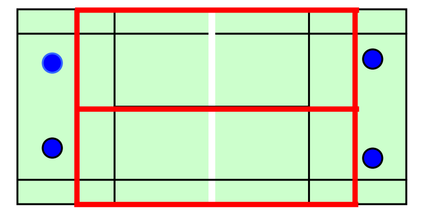
JUEGO

El pañuelo: se deben colocar 2 equipos con el mismo número de jugadores en cada lado de la pista. Los jugadores de cada equipo se deben numerar como jugadores haya. El profesor se ha de colocar en medio y debe decir un número. Los 2 jugadores que lo tengan deben salir corriendo y han de colocarse en la pista. El profesor debe lanzar primero una pelota a uno, que ha de intentar jugarla, y después al otro jugador, que también debe intentar jugarla. Al final, gana el juego el equipo que obtenga más puntos.

JUEGO

EL 3

TIEMPO TOTAL	
60'	120'

11ª-12ª semana	**CONTENIDOS TÉCNICOS: juego global y competición de individual, «JUEGO DESDE LA SEGUNDA PROGRESIÓN».** **Concepto:** técnica de los diferentes golpes trabajados con desplazamiento y colocación en pista. Atender: - Técnica del servicio por arriba. - Técnica del golpe de derecha. - Técnica del golpe de revés. - Técnica de la volea de derecha y de revés. - Control de la fuerza y de la dirección del golpe. - Posición base: centrada en la pista y por detrás de la línea de fondo. - Zona prohibida: zona de bote reglamentario. **Acción de aprendizaje:** realización de ejercicios en los que se trabajen de forma global todos los golpes entrenados incidiendo en la precisión, la posición base y la zona prohibida. **COMPETICIÓN ADAPTADA DE INDIVIDUAL.** **Reglamento de juego adaptado:** - Cada jugador debe sacar una vez (dos oportunidades) de forma alternativa, y el servicio puede ser por arriba o por abajo. - El servicio puede entrar en el cuadro de servicio y en el pasillo de dobles. - Sólo se jugará con un bote. - Los partidos se deben jugar en media pista, y es válido el pasillo de dobles.  Distribución de las dos pistas durante la competición.

<table>
<tr><td rowspan="2">EDUCA TENNIS.COM</td><td colspan="2">ENTRENADOR:</td><td colspan="2">FECHA:</td></tr>
<tr><td>GRUPO: 7 AÑOS</td><td>TRIMESTRE: 3º</td><td>Nº SEMANA: 11ª</td><td>Nº SESIÓN: 35</td></tr>
<tr><td colspan="5">CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: juego global y competición de individual, «juego desde la segunda progresión»</td></tr>
<tr><td colspan="5">CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: competición adaptada de individual</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">TIEMPO SESIÓN</th><th>DESARROLLO DE LA SESIÓN</th><th></th><th>GRÁFICOS</th></tr>
<tr><td>SESIÓN 1 HORA</td><td>SESIÓN 2 HORAS</td><td rowspan="3">PARTE COORDINATIVA
TORNEO DE DOBLES
Esta semana no se realiza la parte coordinativa, sino que se dedica a organizar e iniciar la americana de individual en media pista paralela, que durará estas 2 últimas semanas durante esta parte de la clase. Así, esta parte se ha de realizar las próximas 2 semanas después de la parte principal.
Una americana consiste en un torneo de todos contra todos, en el que gana el que al final más partidos haya ganado.
Primero se debe explicar el reglamento (véase la hoja anterior). Los partidos se han de jugar a 7 puntos.
Mientras 4 jugadores juegan 2 partidos, los jugadores que se esperan han de descansar y ayudar a contar los puntos y a comentar las reglas.</td><td rowspan="3">COMPETICIÓN</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE INICIAL</td></tr>
<tr><td>20’</td><td>40’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE PRINCIPAL</td><td rowspan="3">PARTE DE TENIS
Ejercicio 1: el profesor debe lanzar desde un lado de la pista, alternativamente, una pelota larga, una pelota corta y una volea, a cada una de las filas de alumnos que hay en la otra pista, y éstos las deben golpear de derecha o de revés previo desplazamiento, intentando no pasar de los límites de la segunda progresión. Tras golpear 2 pelotas, los alumnos se deben colocar al final de su fila.
Ejercicio 2: se deben formar 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, debe lanzar con la mano, en el orden que él quiera y sin avisar, 3 pelotas a cada jugador para que las golpee de derecha o de revés previo desplazamiento. Siempre deben volver a la posición de inicio antes de volver a golpear. Dos jugadores se han de colocar detrás del profesor y deben ir recogiendo las pelotas lanzadas por sus compañeros. Cuando lleven 10 pelotas recogidas, se debe realizar un cambio de posiciones.
Ejercicio 3: por parejas, los alumnos deben intentar realizar el máximo número de golpes de derecha, de revés o voleas (golpe sin bote), jugando sólo en la mitad de la pista. Cada pareja tiene 3 pelotas para realizar el ejercicio y cuando las falla entra la pareja que se espera.
Ejercicio 4: desde la segunda progresión, se deben realizar servicios completos intentando que entren dentro de los límites de los cuadros de servicio.</td><td rowspan="3">EJERCICIO 1
EJERCICIO 2
EJERCICIO 3</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td></tr>
<tr><td>15’</td><td>30’</td></tr>
<tr><td colspan="2">PARTE FINAL</td><td rowspan="4">JUEGO
La raqueta loca: se deben formar 2 filas de jugadores en un lado de la pista y el entrenador se ha de colocar en el otro lado. El entrenador ha de lanzar una pelota a cada fila de forma alternativa y, después de cada golpeo, cada jugador debe volver al final de la fila. Cada equipo ha de jugar únicamente con una raqueta y los jugadores han de pasársela tras cada golpeo. De manera obligatoria, los alumnos han de golpear la pelota siguiendo el orden de la fila, una vez de derecha y una vez de revés.
Cuando un jugador pase tarde la raqueta, se equivoque de golpeo o falle, su equipo ha de sumar un negativo. El primer equipo que tenga 10 negativos pierde.</td><td rowspan="4">JUEGO</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>10’</td><td>20’</td></tr>
<tr><td colspan="2">TIEMPO TOTAL</td></tr>
<tr><td>60’</td><td>120’</td></tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM

ENTRENADOR:			FECHA:
GRUPO: 7 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 36

CONTENIDOS DE TENIS PARA TRABAJAR: juego global y competición de individual, «juego desde la segunda progresión»

CONTENIDOS COORDINATIVOS PARA TRABAJAR: competición adaptada de individual

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
20’	40’

PARTE COORDINATIVA

TORNEO DE INDIVIDUAL

COMPETICIÓN

Esta semana no se lleva a cabo la parte coordinativa, sino que se dedica a continuar la americana de individual que se inició la semana anterior.

Primero se les explica el reglamento (véase la hoja de la sesión número 12). Los partidos se han de jugar a 7 puntos.

Una americana consiste en un torneo de todos contra todos en el que gana el que al final más partidos haya ganado.

Mientras 4 jugadores juegan 2 partidos, los jugadores que se esperan han de descansar y ayudar a contar los puntos y a comentar las reglas.

PARTE PRINCIPAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
15’	30’
15’	30’

PARTE DE TENIS

EJERCICIO 1

Ejercicio 1: se deben formar 2 filas de jugadores. El entrenador, situado en el otro lado de la pista, ha de lanzar con la mano 2 pelotas a cada jugador, al cual se le habrá marcado un desplazamiento obligatorio vertical, horizontal o diagonal desde donde realizará el primer golpe para, después, volver a su posición base, desde la que realizará el segundo golpe.

EJERCICIO 2

Ejercicio 2: por parejas, se debe colocar cada jugador a un lado de la pista por detrás de la línea de fondo. El profesor, colocado al lado de un poste, ha de decir el nombre de uno de los jugadores y le ha de lanzar una pelota para que la juegue con su pareja que está delante. Es importante recordar a los jugadores que después de cada golpe deben volver a la posición inicial.

EJERCICIO 3

Ejercicio 3: se deben formar 3 equipos, 2 de 2 jugadores situados en el fondo de cada pista y otro de 2 situados en la red. El profesor debe poner la pelota en juego y 2 de los jugadores situados en el fondo deben realizar un peloteo de individual. La misión de los 2 jugadores situados en la red es intentar interceptar de volea el peloteo de los jugadores de fondo.

Cada jugador debe jugar 3 puntos de forma alternativa y, posteriormente, los 3 equipos deben cambiar sus posiciones.

Ejercicio 4: desde la segunda progresión, se deben realizar servicios completos intentando que entren dentro de los límites de los cuadros de servicio.

PARTE FINAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
10’	20’

JUEGO

JUEGO

El campeonato del universo de dobles: se deben formar equipos de dobles y se le ha de decir a cada equipo que se ponga un nombre. Los equipos deben enfrentarse entre ellos de manera que 2 equipos jugarán 1 punto y el que pierda se cambiará por otro equipo que se estará esperando en el poste. Cada vez que un equipo gane 1 punto seguirá jugando. El primer equipo que llegue a 10 puntos se proclama Campeón del universo. El entrenador se ha de colocar en la red para ayudar a los jugadores en el peloteo. El juego siempre lo ha de iniciar el profesor pasando la pelota a uno de los jugadores que acaba de entrar.

TIEMPO TOTAL

SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS
60’	120’